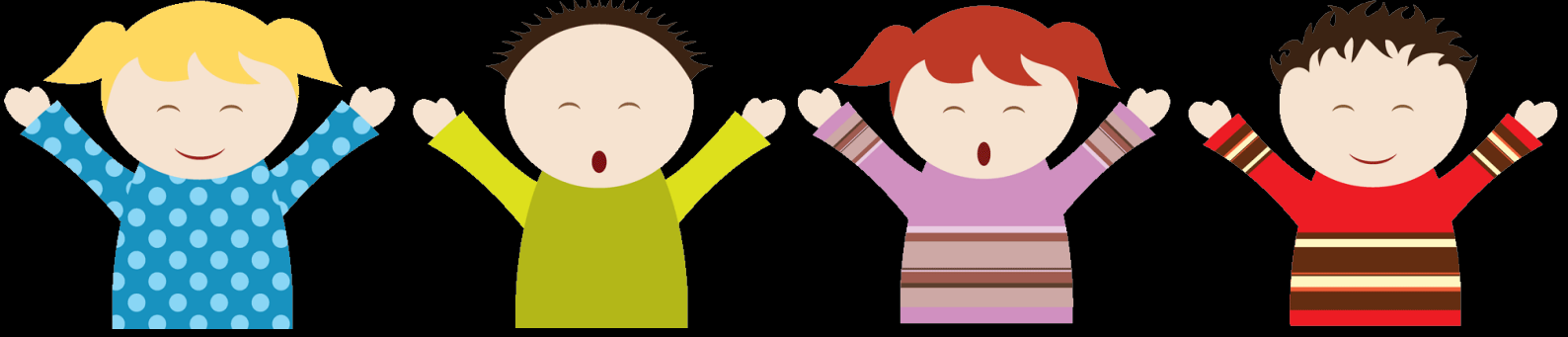
TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair

Mart 2010 Sayı: 12

Biraz Ordan Biraz Burdan, Cafe Royal, Hayat Bir Kere, www.
Yemeğe Misafirim Var, Hayat Bahçesi,Figenle Adım Adım Tarifler

muhteremleafiyetle.blogspot.com



Yaşasın Yemek Yemek

www.ferahinmutfagi.com

İÇİNDEKİLER

05 Editörden
06 Yoğurtlu Pazılı Bulgur Köftesi
08 Taze Zencefil Şerbeti
10 www.
18 Kuzu Şiş
20 MarineEdilmiş Tavuk & B.Pilav
22 Endivyen Salatası
24 Biraz Ordan Biraz Burdan
27 Etkinlik (Salatalar)
32 Konuk Yazar (Beste Bonnard)

36 Narlı Jöleli Puding
38 Yemeğe Misafirim Var
46 Yalancı Tavuk Göğsü
48 Cafe Royal
52 Figen`le Adım Adım Tarifler
62 Hayat Bir Kere
66 Tavuk Salatası
68 Diyetisyen (Serap O.Tufan)
78 Hayat Bahçesi
82 Hafif Tarifler

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair

İLETİŞİM

YAZILAR

Begüm Mol
Beste Bonnard
Birsen Kaplan
Didem Resne
Ferah A.Tırıç
Figen Karavaş
Gülfem Alptekin
Pelin Süme Sak
Serap O.Tufan
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

FOTOĞRAFLAR

Birsen Kaplan
Beste Bonnard
Ferah A.Tırıç
Figen Karavaş
Gülfem Alptekin
muhteremleafiyetle.blogspot.com
Pelin Süme Sak

TASARIM

Ferah A.Tırıç

Yorumlarınız, sorularınız için ferah@tuzbiberdergisi.com
Reklam için reklam@tuzbiberdergisi.com

www.tuzbiberdergisi.com

editörden

Merhaba

Bu ay dergimiz de yeni konuklarımız var. Diyetisyenimiz Serap Hanım, ofiste beslenme sorunları ve çözümleriyle bizimle olacak. Konuk yazarımız Beste Hanım, Fransız pastanelerinden, Begüm, 8 Mart Kadınlar gününün anlam ve önemininden bahsedecek bizlere. Sevgili Zehra, güzel bir hikayeye adım atıyor. Yasemin`in yazısını okurken duygulanacağız çünkü annesine sesleniyor. Figen, mutfağında sizler için ayrıntılarıyla patates kroket hazırlamış . Didem kendisinden de örnekler vererek, son zamanların modası baby shower lardan bahsedecek. Gülfem hafif ama bir o kadar leziz tarifiyle bizimle olurken, Pelin yine bizim için harika yemekler hazırlamış. Yemek Etkinliklerimiz kurabiyeler le devam ediyor.

Önümüzdeki ay TuzBİBER 1. Yaşını yeni yüzüyle kutlayacak. Yanımızda olan bizi izleyen herkese sonsuz teşekkürler.

Ferah A. Tunç

Yoğurtlu-Pazılı

muhteremleafiye

Bulgur Köftesi

Malzemeler

1 Demet pazı
2 Su bardağı yoğurt
3 Diş sarımsak
1 Çay bardağı zeytinyağı, tuz

Bulgur köftesi için

2 Su bardağı köftelik bulgur
1 Su bardağı un
1 Adet yumurta
1 Tatlı kaşığı kimyon
1 Yemek kaşığı salça
Tuz-karabiber

Kızartmak için

1 Su bardağı ayçiçek yağı

Hazırlanması

- Pazıların yapraklarını yıkayın ve saplarını ince ince, yapraklarını geniş geniş doğrayın.
- Kaynayan tuzlu suyun içine önce saplarını atıp, biraz haşlayın.
- Saplar yumuşayınca yapraklarını da ekleyip, 3-4 dakika kaynatın ve süzün.
- Üzerinden soğuk su geçirip, iyice sıkarak suyunu süzün.
- Hazırladığınız pazının tuzunu, yağını ekleyip, karıştırın.
- Sarımsağı ezip, yoğurtla karıştırın.
- Sarımsaklı yoğurtla pazıyı karıştırıp, servis tabağına yerleştirin.

Bulgur köftesini yapmak için

- Bulguru ayıklayıp, yıkayın ve kaynar su ile üzerini geçmeyecek kadar ıslatın.
- Şişen bulgurun içine un, yumurta, salça ve diğer baharatları ekleyin.İyice yoğurun.
- Avuç içinizi yağlayın ve isterseniz fındık büyüklüğünde, isterseniz ceviz büyüklüğünde minik toplar olarak yuvarlayın.
- Hazırladığınız bulgur köftelerini kaynayan tuzlu suda 4-5 dakika haşlayıp, süzgece çıkarın.
- Haşlanan köfteleri kızgın yağda 4-5 dakika kızartın.
- Hazırladığınız köfteleri servis tabağında ki yoğurtlu pazının üzerine dizerek servis yapın.

etle.blogspot.com

Taze Zence
muhteremleafiyet

efil Şerbeti

Malzemeler

4 Dilim taze zencefil

3-4 Dal taze nane

2 Su bardağı su

3 Su bardağı limonata

1 Yemek kaşığı bal

1 Adet Limon

Hazırlanması

- Dış kabuğu soyulmuş olan taze zencefilden 4 dilim kesin.
- 2 dilimini rendeleyin.
- İncecik doğradığınız nane yaprakları ile birlikte bir tülbentin içine yerleştirip, 2 su bardağı suyun içinde 1 gece bekletin.
- Kalan 2 dilim zencefili bütün olarak suyun içine atın.
- Limonatayı servis sürahisine alın, içine 1 yemek kaşığı bal ekleyip, bal eriyinceye kadar karıştırın.
- Bir gece beklemiş olan zencefilli, naneli suyu da sürahiye ekleyin.
- Şerbete taze nane yaprakları ve limon dilimleri ekleyerek servis yapın.

tle.blogspot.com

www.

Ayın Konuğu

Dergimizin bu ayki konuğu,Muhteremle afiyetle blogunun yazarı Muhterem Erdoğan. Sorularımıza verdiği çok içten cevaplarından onu daha yakından tanıma fırsatı bulacağız. Ayrıca bizler için hazırladığı birbirinden güzel tariflerinden de eminim çok keyif alacaksınız.

muhteremleafiyetle.blogspot.com

Yasemin A. Babalık

Merhaba, öncelikle Muhterem Erdoğan kimdir, neler yapar, TuzBİBER Dergisi okuyucularına biraz kendinden bahseder misin?

1970 İstanbul doğumluyum. Evliyim, 22 yaşında Safa isminde bir oğlum, 18 yaşında Hilal isminde bir kızım var. Tipik bir ev hanımından farklı olarak evdeki işlerimlerimden artan zamanımı bloglarım, okunacak kitap ve dergilerimle değerlendiririm. Ne yazık ki hiç elişi sevmem, bu yüzden elişi yapmam.
Fırsatını buldukça şehir içinde geziler yapmak ailece en sevdiğimiz etkinliklerin başında geliyor. Okumayı, yazmayı çok severim. Yazı yazmak en sevdiğim işlerden birisi. 16 yaşımdan beri günlük tutuyorum. Mektup yazmayı da çok severdim ama artık mektup yazan kimse kalmadığı için yazmıyorum. Mektup yazdığım günlerden kalma hitap şekli olan "Sevgili ... " ile başlayan cümlelerle arkadaşlarıma yorum yazıyorum.
Fotoğraf çekmek diğer bir ilgi alanım, güzel manzara çekimleri dışında obje resimleri çekmeyi de çok seviyorum.
Yemek yapmaya evlenmeden birkaç ay önce başladım. Evlenmeden önce mutfakla hiç ilgim yoktu. Yemekleri annem ve ablam yapardı. Ablam evlendikten sonra artık zamanıdır deyip, ben de mutfağa girdim. Evlendikten sonra, önce sürekli klasik yemekler pişirdim. Daha sonra farklı tarifler deneyerek, misafirleri şaşırtmanın ve güzel övgüler almanın verdiği cesaretle yemek konusunda yeniliklere açık oldum.

Muhterem'le Afiyetle blogunu ne zamandan beri yazıyorsun, blog yazarı olma fikri nasıl oluştu ve blog yazmak hayatına neler kattı ?

Muhterem'le Afiyetle'yi 29 Haziran 2006 tarihinden beri yazıyorum. İnternette "Ayva Tatlısı" tarifi ararken Hatice'nin Portakal Ağacı sitesi ile karşılaştım. O güne kadar bu tarz blog ve sitelerden

Hatice'nin link verdiği site ve blogları tek tek dolaşmaya başladım. "Bende yapabilirim" diye düşünmeye başladım, tam da o günlerde dijital bir fotoğraf makinesi alınca, kızımın verdiği destekle Blogcu'daki sayfamı açtım. İlk zamanlar Blogspot'un kumanda paneli İngilizce olduğu için adresi Blogcu'dan almıştım fakat sonradan bitmeyen aksaklıklar yüzünden sayfamı Türkçe yayın yapmaya başlayan Blogspot'a taşıdım. Blogda yazı yazarak kendimi ve fikirlerimi ifade edebiliyorum. Yazılarımdan ve tariflerimden faydalananların gönderdiği yorum ve e-postalar bana iyi yolda olduğumu gösteriyor.
Yeni evlenen ve benim tariflerimle yemek yapmaya başlayanlardan gelen güzel sözlerde beni çok mutlu ediyor.

Yemek blogunun yanı sıra aynı zamanda Sessiz Kalamam ve Muhterem'le Geziye isimli 2 ayrı blogun daha var. 3 farklı başlık altında 3 ayrı blog yazmak çok kolay olmasa gerek. Gününün ne kadarını yazmaya ayırıyorsun ?

Muhterem'le Afiyetle ilk göz ağrım.En sık onu güncelliyorum.Muhterem'le Geziye ise gezi yazılarından ve resimlerinden oluşan bir blog fakat araştırma süreci, resimlerin düzenlenmesi derken çok vaktimi aldığı için, gezi blogumu yemek blogum kadar sık güncelleyemiyorum. Sessiz Kalamam ise henüz 1-2 aylık bir blog. Bazı olaylar ve durumlara karşı sessiz kalamadığım durumlarda yazdığım yazılardan oluşuyor. Şimdilik Muhterem'le Afiyetle'deki bu tarz yazıları barındırıyor. Facebook ve Msn kullanmadığım için bilgisayarda geçirdiğim tüm vaktimi bloglarıma ayırabiliyorum. Sabah programlarını seyretmediğim için sabah saatlerinde bloglarımı güncelliyorum. Gezi sayfamı güncelleyeceğim zaman, resimlerin sayısına ve araştırılacak yerin bilgi yetersizliğine, tarihi olmasına bağlı olarak, bazen bütün bir günümü alabiliyor.

Uzun yıllardır evli ve 2 çocuk annesi biri olarak eşinin ve çocuklarının bloguna ve yaptığın işe yaklaşımları seni nasıl etkiliyor? Sana mutfakta ya da blogda yardımları oluyor mu?

Eşim ve çocuklarım bu konuda bana her zaman destek oluyor. Eşimin teknoloji ile arası iyi olmadığı için teknik konularda değil ama hazırladıklarımı afiyetle yemesi ile bana çok destek oluyor.
Evdeki tek balık yiyen kişi eşim olduğu için onun sayesinde bu zengin içerikli "balık" kategorisine sahip oldum. Çocuklarım hem bilgisayarın, hem de blogun bazı sorunlarını çözmemde en büyük yardımcılarım. Ne yazık ki ne eşimin ne de çocuklarımın yemek yapmak gibi bir faaliyetleri ve hevesleri yok.

Blogunu gezerken yemekleri, salataları, pastaları servis için hazırlarken çok fazla özendiğin, görüntüye çok önem verdiğin anlaşılıyor. Blog yazmak ve de okumak sofralarını önceki yıllara göre daha şık ve renkli hale getirdi diyebilirmiyiz, yoksa hep bu kadar özenli biri miydin?

Haklısınız, tatlı yada tuzlu fark etmiyor, yemeklerde görüntüye çok önem veriyorum. Blogdan önce, eskiden de bu kadar özenliydim fakat yıllar içinde sürekli yapılan işlerde bir zaman sonra deneyim kazanıp, daha rahat ve hızlı hazırlayabiliyorsunuz. Eskiden bu kadar çok mutfak aleti ve aksesuarları yokken şekilli çikolata paketlerini atmaz, kalıp olarak kullanırdım.

Blogunda dikkatimi çeken bir diğer nokta da bir Kastamonu'lu olarak memleketinin hazırlanması oldukça emek isteyen yöresel lezzetlerine de bolca yer vermişsin. Mutfağında yöresel yemeklerin yanı sıra en çok pişirmeyi sevdiğin neler vardır ?

Yöresel yemeklere blogumda yer verme amacım, memleketim Kastamonu'nun geleneksel yemeklerini gelecek kuşaklara, özellikle

de kızıma yazılı ve görsel olarak bırakmak. Mutfağımda yöresel yemekler dışında zeytinyağlılar ve salatalar yapmayı seviyorum. Fazla şatafatlı olmayan sade pastalar hazırlayıp, süslemeyi seviyorum.

Bir yemek blogu yazarı olarak çevrendekilerin de senden beklentileri eminim yükselmiştir. Misafir ağırlarken menüyü nasıl oluşturursun, misafirlerin için yeni lezzetler deneyip şaşırtmak mı yoksa klasiklerinden şaşmamak mıdır tarzın?

Çok güzel bir soru, kesinlikle beklentiler yükseldi.
Artık "Muhterem'e gidiyoruz" yerine "Muhterem'le Afiyetle'ye gidiyoruz" diyerek misafirlerim birbirine haber veriyor.
Bu yüzden çay menülerimi farklı ve yeni tariflerden oluşturmaya çalışırım.Asla bir tarifi daha önce denemeden ilk defa misafirlerime pişirmem. Akşam yemeklerinde yeni bir tarif öğrenmişsem pişiririm ama misafirlerimin sevmeyeceğini de düşünerek menüde klasik yemeklere de yer veririm. Bir de benim ilk defa misafirliğe gittiğim bazı yerlerde "sizin yaptıklarınız gibi olmadı, size ne yapacağımızı şaşırdık" gibi sözlerle karşılaşıyorum, oysa ben bu tarz şeylere önem vermem. Bunları duyunca mahçup olurum.

Mutfak ucu bucağı olmayan bir derya gibi. Mutfağa ilk girdiğin günlerden bugüne kadar baktığında ne gibi aşamalar kaydettin, eski günlerde denemekten korktuğun neler vardı ve şimdi hedefinde neler var?

Mutfağa ilk girdiğim günlerde bu işi mecburen yapıyordum.Yemek pişirmek görev gibi olunca yaptığınız iş sizi hiç mutlu etmiyor. Hatta evliliğimin ilk yıllarında öyle çok yemek yakardım ki bırakın yemeği kurtarmayı, tencereyi bile atmak zorunda kalırdım.

Daha sonra yemek pişirmenin ve tarif denemenin keyfine varınca, yemek yapmak için fırsat yaratmaya çalışıyorsunuz. Şimdi heveslendiğim ama ya başaramazsam diye çekindiğim makaron, sufle gibi, birkaç tarif var.

Yemek dergileri ya da kitaplarını karıştırıp farklı tarifler denemek sana göre midir, mutfakta cesur musun yoksa korkak mı ?

Yıllardır her ay 2 adet yemek dergisi ve ara sıra yemek kitabı alıyorum. Resimsiz ve kaliteli resmi olmayan bir yemek kitabını satın almam. Dergilerden ve kitaplardan tarifler yapmayı çok severim. Deneyeceğim tarif ilk önce beni görüntüsü ile cezbetmeli. Tarifi yaparken olumlu ya da olumsuz yaşadıklarımı, tarifi blogumda yayınlarken beni takip edenlerle paylaşırım. Dergi ve kitaplardan tarif denemek için cesurum, kendim yepyeni bir tarif üretmek için korkağım.

Kızlar genelde evlenince annelerinin yemeklerinin kıymetini anlarlar ve annelerinin yaptığı çoğu şeyi pişirmeyi de bilmezler. Bir kız annesi de olarak kızınla mutfağa girip ona sana özel spesiyel yemekleri öğretir misin?

Bu konuyu kızımla hep konuşur ve şaka yaparız. Ne yazık ki şimdilik mutfakla ilgisi yok. Ama pasta, tatlı, kek gibi tarifleri yapacağım zaman 1 numaralı yardımcımdır.
Bazen "Kızım birlikte yemek yapalım, bak ilerde işine çok yarar" diyorum. Cevabı "Üzülme anne, ben bütün yemeklerimi senin sayfana bakarak pişireceğim" oluyor.

Buzdolabından ya da kilerinden asla eksik etmediğin, olmazsa olmaz mutfak malzemelerin nelerdir ?

Her an tarif denerim ve resim çekmem gerekebilir diye düşünerek buzdolabımdan taze nane, dereotu, maydanoz, mevsimiyse taze reyhan, limon ve cherry domates eksik olmaz. Un, yoğurt, süt, yumurta gibi temel besin malzemeleri yine evden eksik etmediğim malzemelerin başında yer alır.

Piyasaya yeni çıkmış ürünleri denemek konusunda nasıldır tavrın ?

Yeni çıkan ürünlere tavrım genellikle olumludur. Deneme amaçlı alırım, beğenirsem almaya devam ederim ve mutlaka çevreme de tavsiye ederim.
Promosyonlu ürünleri de çok severim, işime yarayacak bir şeyse mutlaka alırım.

Senin için bir davet sofrasının en vazgeçilmez özelliği nedir, neyi eksik ise senin için eksi puandır?

Şık bir masa, birbiri ile uyumlu bir menü ve kesinlikle ev sahibinin güleryüzü benim için artı puandır.Çay ya da yemek daveti fark etmez tatlı eksikse benim için eksi puandır. Masada çiçeği severim ama incik boncuk olayını pek sevmiyorum.

Son zamanlarda hepimizin hayatına bir şekilde girmiş olan yemek yarışmaları hakkında ne düşünüyorsun. Bu tarz bir yarışmaya katılmayı hiç düşündün mü, katılsaydın nasıl bir menün olurdu?

Bu tarz programların fenomeni olan "Yemekteyiz" yarışmasını ilk günlerinde çok severek takip ediyordum. Hatta bu konuda bir yazı hazırlamıştım, bu yazı en çok okunan ve yorum gönderilen yazılarımdan birisi oldu.

Programda en çok hoşuma giden yemeklerin yapıldığı bölümdü fakat gün geçtikçe artan hakaretlere ve haksızlıklara tahammül edemediğim için artık seyretmiyorum. Katılmayı hiç düşünmedim ama katılsaydım çok çeşit yerine az ama öz olan menü hazırlardım. Menüde çok yemek olduğu zaman bir yemeğe ayırdıkları süre azalıyor ve gereken özeni ve düzenlemeyi yapamıyorlar. Herkesin damak tadı farklı olduğu için menüye yöresel yemek almazdım. Genelde yemeğin sonunu tatlıya bağladığı için, tatlıya çok önem verirdim.

Yemek yapmak kadar gezmeyi de sevdiğini biliyorum. Yeni yerleri tanırken o yörelerin özel lezzetlerini tatmak için önceden nerde ne yenir diye araştırır mısın?

Geziye çıktığımız zaman eğer eşim yanımızdaysa yemek işine eşim bakıyor. İstanbul'u ve nerede ne yeniri çok iyi bildiği için kendimizi onun tecrübesine bırakıyoruz. Kızımla gezmeye gittiğimiz zaman toplu taşıma araçlarını kullandığımız için vakit darlığından yeme içme işlerini en pratik yoldan hallediyoruz.

Son olarak TuzBiber Dergisi okuyucularına iletmek istediğin bir şey var mı?

TuzBiber Dergisi okuyucularının önemli bir kısmı blog ve site yazarı. Son dönemde hepimizin canını sıkan emek hırsızlarına karşı yılmadan devam etmelerini istiyorum.Gerekirse resimlerin tam ortasına bloglarının adını yazsınlar, sağ tuşu iptal etsinler ve gereken yerlere şikayetlerini yapsınlar ama yazmayı bırakmasınlar.Taklitler asıllarını yüceltirler.
TuzBiber Dergisi editörlerine bana bu fırsatı verdikleri için çok teşekkür ederim. TuzBiber Dergisini izlemeye devam edin.

Kuzu
muhteremleafiye

u Şiş

Malzemeler

1 Kilo kuzu kuşbaşı
Yarım kilo arpacık soğan
Yarım kilo cherry domates
Tuz ve 1 paket çöp şiş
İsteğe bağlı kekik

Hazırlanması

- Arpacık soğanları soyup, yıkayıp hazırlayın.
- Etleri yıkayıp,1 et, 1 arpacık soğan, 1 cherry domates olmak üzere şişe geçirin.
- Hazırladığınız şişleri, ızgarada yada az sıvı yağda teflon tavada pişirin.
- Tuzunu, kekiğini serpip, servis yapın.

etle.blogspot.com

Marine Edilmiş Tavu

Malzemeler

Yarım kilo tavuk göğüs fileto
2 Adet büyük boy kuru soğan
1 Yemek kaşığı kuru reyhan otu
1 Yemek kaşığı kuru nane
1 Yemek kaşığı kekik
3 Yemek kaşığı sıvı yağ, tuz

Buğday pilavı için

2 Su bardağı buğday
1 Adet kuru soğan
2 Adet domates
2 Adet sivri biber
Tuzot, zeytinyağı

muhteremleafiye

ık & Buğday Pilavı

Hazırlanması

- Soğanları soyup, yıkayın ve robotta ya da rendede kıyın.
- Temiz bir tülbentin içine çekilmiş soğanı yerleştirin ve suyunu iyice sıkın.
- Soğan suyunun içine baharatları ve tuzunu ekleyin, tavuk göğüs filetoları bu sosa bulayıp, 1 saat bekletin.
- Marine edilmiş tavukları, dibine 2-3 damla yağ döktüğünüz ızgarada ya da teflon tavada önlü arkalı kızartın.
- Buğday pilavını yapmak için;
- Buğdayları akşamdan ıslatın. Islattığınız tencerede biraz haşlayın.
- Pilav tenceresine yarım su bardağı zeytinyağı dökün.
- Çok küçük doğradığınız soğanları pembeleşinceye kadar kavurun.
- Sivri biberleri incecik doğrayıp, soğanlara ekleyin.
- Domateslerin kabuklarını soyun, küçük küçük doğrayıp, tencereye ekleyin ve domates suyunu çekinceye kadar kavurun.
- En son az haşlanmış buğdayları ekleyip, hep birlikte kavurun.
- Ağız tadınıza uygun tuzot ekleyin, üzerini çok az geçecek kadar su ekleyip, kısık ateşte pişmeye bırakın.
- Buğdayın diriliğine bağlı olarak pişip, pişmediğini kontrol edin.
- Pişmediyse biraz sıcak su ilave edebilirsiniz.
- Pilavınız piştikten sonra marine edilip, ızgarada pişirilen tavuklarla birlikte servis edin.

etle.blogspot.com

Endivyen

Malzemeler

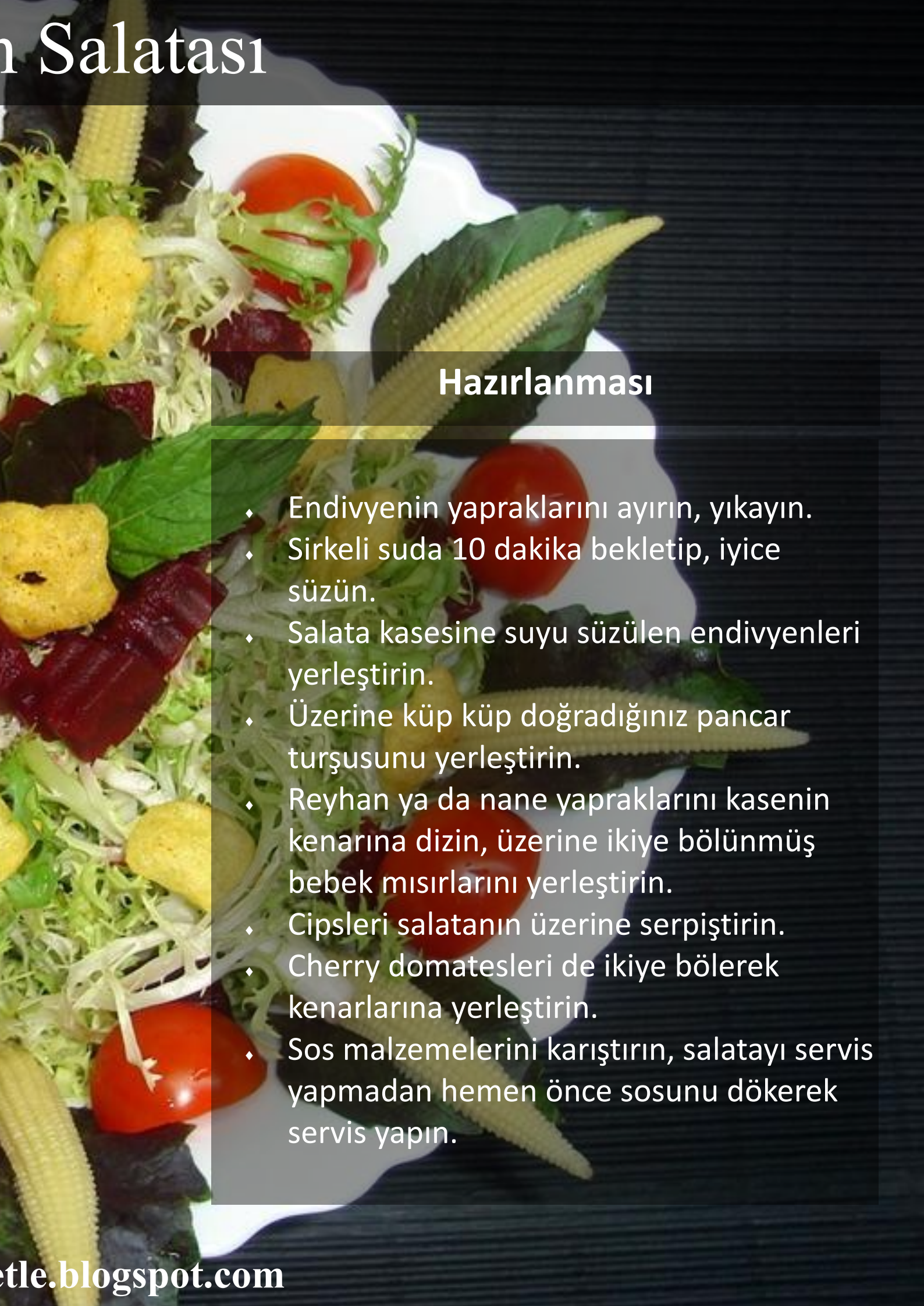
1 Adet endivyen (Kıvırcığın ince uzun yaprakları olan bir cinsi)
1 Kase pancar turşusu
1 Kavanoz bebek mısır
1 Kase çiçek şeklinde cips
10 Adet cherry domates
Taze nane ve reyhan yaprakları

Sosu için

Yarım çay bardağı zeytinyağ
Yarım çay bardağı elma sirkesi
Tuz

muhteremleafiye

n Salatası



Hazırlanması

- Endivyenin yapraklarını ayırın, yıkayın.
- Sirkeli suda 10 dakika bekletip, iyice süzün.
- Salata kasesine suyu süzülen endivyenleri yerleştirin.
- Üzerine küp küp doğradığınız pancar turşusunu yerleştirin.
- Reyhan ya da nane yapraklarını kasenin kenarına dizin, üzerine ikiye bölünmüş bebek mısırlarını yerleştirin.
- Cipsleri salatanın üzerine serpiştirin.
- Cherry domatesleri de ikiye bölerek kenarlarına yerleştirin.
- Sos malzemelerini karıştırın, salatayı servis yapmadan hemen önce sosunu dökerek servis yapın.

etle.blogspot.com

Biraz Ordan Biraz Burdan ...

Zehra Gürgen

zehra@tuzbiberdergisi.com

ATEŞİ AŞKIM

İlk kahramanımız engin denizlerde özgürce yaşamış.
Gözünü açtığında mavi denizi görmüş, öyle derinden bir ilişki ki onlarınki o mu denize ait deniz mi ona?
Desem ki köpüğünde, kumunda, balığında, yosununda ve dahi suyunda "o" var. Evet doğrudur ! o var..
Hayatı boyunca hep birlikte olacaklarını sanarken ayrılık pek dokunaklı gelmiş olmalı?
Ama aslında bakmayın o dokunaklı hallerine pekte çapkındır bizimkisi, o deniz benim ilk göz ağrım dese de tek ve ebedi aşkı olmadığını da içten içe biliyordu.
Nereden mi biliyorum?
Biliyorum, çünkü bir başka aşığı vardı.
Bunu bir ben bilirim bir de o, hayli gizli bir ilişki onlarınki.
Denizin o hırçın, asi ve ele avuca sığmaz hallerinden sıkıldıkça gölün dingin, sınırları belli, emin, aslında sözde güvenilir sularında kendisini bulurdu.
Kah onda kah bunda hayat budur dediği bir yaşamı vardı.
Aşk bu diyordu ama kader onu yanıltacak mıydı?

Hala aklı almıyordu nasıl buralara geldiğini? eski yaşamı bir hayal olmuştu sanki?
Mutsuzdu, sınırlandırılmıştı, kaygılıydı...
Taa ki "o" nu görene kadar !!!
O evet o, bir çingene kızı gibi mağrur, yakıcı, güneşin dilberi..
Denizden gelen onun yanında çaresiz, umutsuz, karman çorman olmuş.
Bu güzel adamı yakar, bitirir !
Tıpkı denizden geleni bitirdiği gibi...
O güneşte yanarak büyümüş şimdi güneş gibi yakma sırası onda.
İkisininkine ilk görüşte aşk derler,
Tenleri birbirine değdiğinde maddenin kimyası bile değişti!
Öyle bir çift oluverdiler ki onları anarken birlikte anmamak imkansız oldu..
Birinin adını anarken temrin gibi diğerinin adı geliverdi dudaklarımıza....

İşte size bu aşktan bahsedeceğim..
Hem de çok çok yakında..

SİZDEN GELENLER

TuzBİBER
Yemek Tarifleri Etkinliği
Salatalar

Daha fazla etkinlik tarifine ulaşmak isterseniz, web sayfamızdan SALATALAR bölümüne bakabilirsiniz.

Kuru Börülce Salatası

Malzemeler

1 Su bardağı kuru börülce
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
2 Yemek kaşığı konserve mısır
1 Küçük kase kıyılmış kırmızı lahana
2 Adet yeşil biber
2-3 Dal taze soğan
Yarım nar
2 Yemek kaşığı nar ekşisi
Yarım limon
Zeytinyağı
Tuz

Börülceleri yıkayıp tencereye alın ve üzerini geçecek kadar suda haşlayın (ben suyu mümkün olduğunca az koyuyorum, sonradan haşlama sularını dökmeyi sevmiyorum, tüm vitamin içinde kalsın istiyorum)
Haşlanan börülceleri süzgece alıp soğumaya bırakın. Börülceler ne çok sert kalsın ne de çok yumuşak olsun. Haşlarken arada kontrol ederek istediğiniz kıvamda olmasına dikkat edin.
Diğer tarafta maydanoz, dereotu ve taze soğanı yıkayıp ince ince kıyın.
Yeşil biberleri ve kırmızı lahanayı da ince kıyın.
Yeterince soğumuş olan börülcelerin içine tüm malzemeyi katıp mısırı da ekleyin.
Servis tabağına alıp üzerini nar taneleri ile süsleyin.
Nar ekşisi, zeytinyağı, limon ve tuz ile sosunu da hazırlayıp servisten hemen önce ekleyin.

Roka ve Narlı Patates Salatası

Malzemeler

1 Kilo patates
4-5 Tane taze soğan
Bir tutam maydanoz
1 Limon suyu
1 Tatlı kaşığı tuz
1 Çay kaşığı pulbiber
Sıvıyağ

Ayrıca

1/2 Demet roka
1 Tane nar

Patatesleri iyice ovarak yıkayalım. Tencereye patatesleri koyup üzerini örtecek kadar su koyarak kaynatalım. (Düdüklüde 10 dk) Pişen patateslerin suyunu süzelim, soğuyunca kabuklarını soyalım. Bir kapta patatesleri ezelim. Soğan ve maydanozu kesip patateslere ilave edelim. Limon, tuz, pulbiber ve sıvıyağ koyup karıştıralım. Servis edeceğimiz tabağın ortasına salatayı koyalım. Kenarlarına roka koyup, üstüne nar serpiştirelim.

Keçi Peynirli Mantar Salatası

Malzemeler

Sos:
2 Çorba kaşığı limon suyu
3 Çorba kaşığı zeytinyağı
1 Tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi

8 Büyük mantar (sapları ayıklanmış)
1 Çorba kaşığı kekik
2 Diş dövülmüş sarımsak
2 Çorba kaşığı zeytinyağı
50 Gr. Roka
100 Gr. Keçi peyniri
2 Çorba kaşığı ince doğranmış maydonoz

Fırın önceden 200 C 'de ısıtılır. Sos için limon suyu, zeytinyağı ve limon rendesi bir kasede karıştırılır.
Mantarlar fırın tepsisine dizilir, üzerlerine kekik serpilip, sarımsakla tatlandırılır ve hafifçe zeytinyağı gezdirilir. Üstleri folyo ile kapatılıp, 20dak. pişirilir. Mantarlar fırından alınıp üzerlerine sosun yarısı dökülür ve ve tekrar fırın tepsisine konup, üzerleri örtülüp, 10 dak.daha pişirilir. Fırından çıkarılır ve ortadan ikiye bölünür.
Rokalar servis tabağına yerleştirilir. Üzerlerine mantarlar konulur ve üstlerine rendelenmiş keçi peyniri serpilir.
Sosun kalanı salatanın üzerine gezdirilir ve en üste maydonoz konularak servis edilir.

Kırmızı Lahana Salatası

Malzemeler

300 Gr.Kırmızı Lahana
200 Gr. Göbek Salata
1 Adet küçük Havuç
1 Adet sarı biber
Ince-küçük bir parça Pırasa
Bir adet küçük boy Salatalık
1 Yemek kaşığı Mısır
Bir miktar Maydanoz
Bir avuç ceviz
50 Gr. Kaşar Peyniri
Vinegret Sos için
Bir çay bardağı zeytinyağ
3-4 Yemek kaşığı sirke
Tuz, taze cekilmiş karabiber

Lahananın kaba yapraklarını kesip atın, dörde kesip, ortasındaki kocan kısmını çıkarın. Yıkayıp, tütün kıyımı doğrayın ve iyice süzdürdükten sonra, bir parça tuz ve iki yemek kaşığı limonla iyice ovun. Göbek salatayı da temizledikten sonra tütün kıyımı doğrayın, havuçları ve salatalığı ise kibrit çöpü büyüklüğünde kıyın. Biberleri ve pırasayı da çok ince halkalar halinde doğrayıp, istediğiniz bir salata tabağına önce göbek salata, ortaya kırmızı lahana gelecek şekilde yerleştirin... Üzerine ise diğer sebzeleri zevkinize göre dizip, mısırları, peynirleri ve cevizleri serpiştirin... Son olarak maydanozları da koyup, hazırladığımız sosu salatanın üzerine gezdirelim (Sosun servis esnasında konması lezzetini daha da arttıracaktır).
Sosu hazırlamak için ise; sirkeyi yeterli miktarda tuz ve karabiber ile bir kapta iyice karıştırın, azar azar zeytinyağını ilave edip, sirke ve yağın iyice birbirine karışmasını sağlayın.

KONUK YAZAR

Bu ay ki konuk yazarımız, Beste Bonnard.
Kendisi iyi bir avukat olmanın yanında, iyi bir anne, iyi bir öğretmen (Fransız'lara yemek dersi vererek ufuklarını açmaktadır)ve tabii iyi bir blog yazarıdır. Bizleri kırmayarak Fransız pastaneleri ve özelliklerini anlatan çok güzel bir yazı ve fotoğraflarla dergimize renk kattı.
Beste Hanımın diğer yazılarını http://bestebonnard.blogspot.com/ bu adresten okumanızı tavsiye ederiz.

Fransa'daki ünlü pasta şefleri, pastaneler ve çikolata dükkanları -1

Pastacılığın ilk başladığı zaman antik cağ olarak kabul edilir, insanoğlu açlığını doyurmak için yiyecek garantisi sagladıktan sonra muhtemelen hamur, meyveler ve balla ilk pastasını yapıp zevkini çıkara çıkara yemiştir. Bu ilk tanışmadan sonra pasta her zaman zevk ve mutluluğu cağrıştırmıştır. Özel günler pastalarla kutlanır doğumgünü, evlilik vs. En güzel çocukluk anılarımız pastalara ayrılmıştır ve her ısırışta o günlerdeki tadı ve mutluluğu yakalamaya çalışırız.

Fransa’da pastaneler hakkında yazmaktan daha keyifli bir iş düşünemiyorum. Çocukken en sevdiğiniz pastaları düşünün, cevap profiterol, ekler ise fransız dır ve bu yazıyı okumaktan zevk alacaksınız derim. Pastacılığı ciddiye alan ve bu alanda önderlik eden ve hala da önder olanlar yine Fransız lardır. Fransa’da çesitli tadları şekerle birleştirip hoş bir şekilde sunmaya 17. Yüzyılda başlanmıştır. Fansız ların yemeğe düşkünlüğü Galyalılar a kadar dayanıyor, hatırlarsanız Asteriks’te savaş dönüşü ziyafet sofraları hazırlanır ve kocaman bir pasta ile ziyafet sonlandırılırdı. Bu pasta düşkünlüğü Marie Antoinette’ in “ ekmek yiyemiyorlarsa pasta yesinler” diyerek kafasının kesilmesine yol açsa da gastronomi dünyası için bir kazanımdır. Bu arada sözün orjinalinde pasta yerine brios denmiştir. (Sütle tereyağla yapılan hafif tatlı yumuşacık ekmek diyelim.

Fransa’ya geldiğinizde herhangi bir pastaneye girin mis gibi tereyağı, çikolata kokularıyla sarhoş olacaksınız. Ne alırsanız alın o kadar lezzetli olacaktır ki bu işin sırrını merak edeceksiniz. Efsanevi bugün okulu da olan August Escoffier ’e sormuşlar iyi yemek yapmanın sırrı nedir diye “ tereyağı, tereyağı, tereyağı” demiş. Günümüzde Amerika’lıların baskısıyla sağlık düşmanı ilan edilen güzelim tereyağı, Fransa’da pastalar için vazgeçilmezdir. İyi bir pastanın sırları, her zaman tereyağı. Margarin asla kullanılmaz nadiren sıvıyağ kullanılır.

Obezite açısından sonuca bakarsak Amerika`lıların vehameti ortada ancak dünyanın en uzun yaşayan kadınları Fransızlar.

İkinci önemli husus pastalarda kullanılan malzemelerin tadını bastırmamak için çok şeker kullanılmaz.

Amerika'lıların en çok şikayet ettiği konu budur. Ve sonuncusu her malzemenin en iyisi ve tazesi kullanılır. Paris'e gittiğinizde etrafta kurulmuş pazarlar sizi şaşırtmasın burda hala pazar alışverişi makbuldur tazecik ürünler tadına bakılarak, kokusu içe çekilerek satın alınır. Kısaca iyi pasta förmülü tereyağı, az şeker ve taze ve en iyi malzemeler, sonuç unutulmaz lezzetler ve nispeten küçük porsiyonlar.

Narlı-Jöle
muhteremleafiye

eli Puding

Malzemeler

1 Paket vanilyalı puding
3,5 Su bardağı süt
1 Su bardağı nar tanesi
1 Paket vişneli jel

Hazırlanması

- Jeli 2,5 çay bardağı kaynar su ile karıştırarak eritin.
- Kupların yarısına kadar jöle doldurun.
- Jöle donmadan önce içine 2 yemek kaşığı nar tanesi ilave edin.
- Kupları buzdolabına eyimli bir şekilde yerleştirin.
- Jöle tamamen sertleşinceye kadar bekleyin.
- Pudingi 3,5 su bardağı süt ile pişirin.
- Kabuk tutmaması ve jöleyi eritmemesi için karıştırara karıştıra soğutun.
- Kupların içinde ki sertleşen jölenin üzerine pudingi ilave edin.
- Hazırladığınız tatlınızı buzdolabında biraz daha soğumaya bırakın.
- Servisten önce üzerine nar taneleri ekleyin ve servis yapın.

etle.blogspot.com

Yemeğe Misafirim Var

Birsen Kaplan

birsen@tuzbiberdergisi.com

Merhabalar,
Çok soğuk ve bol karlı bir şubat ayını güneşli günlerle bitirdik. Geldik Mart ayına. Mart için eskilerin söylediği sözler gerçekleşirmi bilmiyorum ama ben fena halde sıkıldım soğuktan. Mart baharın habercisidir, hem hüzünlü hem cıvıl cıvıldır. Tıpkı bir gün güneşli, bir gün yağmurlu ruh halimiz gibi. Bu hafif bulutlu bazen yağmurlu günlerde hiç evde durmamak lazım aslında. Atın kendinizi arabanıza çalıştın motoru ve en sevdiğiniz arkadaşınızın evine kırın direksiyonu. Sizi güler yüzüyle karşılayan arkadaşınız birde güzel kahve yapar da yanında size birde kurabiye ikram ederse havanız birden değişir benden söylemesi. Eski bir haber spikerinin söylediği gibi "Havalar nasıl olursa olsun yeterki sizin havanız hep yerinde olsun."
Bende misafirlerimin havasını değişitirebildim mi bilmiyorum ama onlara bir çay sofrası hazırladım. Bu sefer kendime torpil geçip canım ne istiyorsa onu yaptım..

Menü

Pırasalı börek
Kısır
Zeytinyağlı lahana sarması
Etimek salatası
Portakallı kek
Balkabağı pastası

Sarmayı ve balkabaklı pastayı akşamdan hazırladım. 1 gece dinlenmesi lezzetlerini daha çok arttıracak çünkü.

Zeytinyağlı Lahana Dolması

Malzemeler

- 1 Tane sarmalık lahana
- 2 Su bardağı pirinç
- 4,5 Tane kuru soğan
- 1 Çorba kaşığı domates salçası
- 1/2 Çorba kaşığı biber salçası
- 2 Çorba kaşığı tozşeker
- Tuz
- Karabiber
- Nane
- Kırmızıtozbiber
- Yenibahar
- Tarçın
- 1 su bardağı zeytinyağı

Lahanayı yapraklarına ayırıp yıkayalım ve haşlayalım. Soğanı yemeklik doğrayıp yağda karamelize kavuralım. İyice kavrulunca içine salça,pirinç ve baharatları koyup kavurmaya devam edelim.İyice kavrulunca altını kapatalım. Lahana yapraklarını sarılacak şekilde keselim içine harcı koyup saralım. Tencerenin dibine yırtılan birkaç yaprağı serelim.Sarılan dolmaları üstüne dizelim. Sarma işlemi bitince üstüne porselen bir tabak kapatalım. Üstüne 4 su bardağı su (pirincinizin cinsine göre değişir.) koyup kısık ateşte pişirelim. Tencerede soğumasını bekleyip iyice soğuyunca servis tabağına alalım.

Balkabağı Pastası

Malzemeler

- 1,5 Kilo balkabağı
- 2 Su bardağı tozşeker
- 1 Su bardağı ceviz
- 2 Paket sade bisküvi
- Tarçın
- 2 Poşet kremşanti
- 2 Su bardağı süt
- Fıstık
- Çikolata sos

Balkabağını doğrayıp tencereye koyalım. Üstüne şekeri ve 1 su bardağı suyu koyup iyice dağılana kadar pişirelim. Sonra ister ezerek ister blendırla püre yapalım. Soğumaya bırakalım. İçine kırılmış bisküvi, tarçın ve ceviz koyup karıştıralım. Borcama ya da kelepçeli kalıba yayıp üstünü düzeltelim. 1 gece dolapta bekletelim. Ertesi gün krem şantiyi çırpıp üstüne sürelim. Üstüne isterseniz hazır çikolata sos döküp fıstıkla süsleyelim.

Sabah keki pişirip pırasayı sotelemeyle başladım işe. Sonra etimek pastasını yapıp kısır hazırladım.

Portakallı Kek

Malzemeler

- 3 Tane yumurta
- 7 Çorba kaşığı tozşeker
- 1 Portakal suyu
- 1 Portakal kabuğu rendesi
- 1 Paket kabartma tozu
- 7,8 Çorba kaşığı un

Şerbeti İçin Malzemeler

- 1 Su bardağı tozşeker
- 1 Su bardağı su
- 1 Portakal suyu
- 1 Portakal kabuğu rendesi

Şeker ve suyu bir tencereye koyup 2 dakika kaynatıp altını kapatalım. 5 dakika ılındıktan sonra içine portakal suyu ve portakal kabuğu rendesini ekleyip bir kenarda soğumasını bekleyelim. Bir karıştırma kabına yumurta ve şekeri koyup çırpalım. İçine portakal suyu ve kabuk rendesini koyup un ve kabartma tozu karışımını ekleyelim. (Portakalın büyüklüğü ve sulu olmasına göre un miktarını siz ayarlayabilirsiniz.) Yuvarlak küçük borcamı yağlayıp hamuru kalıba boşaltalım. Isıtılmış 175C'de pişirelim. Fırından çıkınca bıçakla bir kaç yerinden kekimizi delip şerbetini her yerine gelecek şekilde dökelim. Şerbetini çekmesini bekleyip dilimleyelim.

Pırasalı Börek

Malzemeler

- 4 Tane yufka
- 1 Su bardağı süt
- 1 Çay bardağı sıvıyağ
- 1 Yumurta sarısı

İç Malzemesi

- 5 Tane pırasa
- Sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızıtozbiber

Pırasanın sadece beyaz kısımlarını yıkayıp ince ince doğrayalım. Tavaya yağ ve pırasaları koyup kavuralım. Kavrulunca tuz ve baharatını ekleyip biraz soğuması için bekletelim. Yufkayı tezgaha serip 4 üçgene keselim. Bir kasede süt ve yağı karıştıralım. Yufkaya fırçayla yağlı sütü sürüp kenarlarından içeriye katlayalım. Pırasalı harçtan koyup bohça olacak şekilde katlayalım. Yağlanmış tepsiye dizip üstüne yumurta sarısı sürelim. Isıtılmış 175'C de kızarana kadar pişirelim.

Etimek Salatası

Malzemeler

- 1 Paket etimek
- Biraz mayonezli,sarımsaklı,tuzlu yoğurt(yoğurt oldukça koyu kıvamlı olmalı)

Üst malzemeleri

- 2 Havuç rendelenmiş
- 4,5 Kornişon salatalık rendelenmiş
- Konserve mısır
- Kırmızı pancar turşusu doğranmış
- Közlenmiş kırmızıbiber doğranmış
- Maydanoz doğranmış

Salatayı yapacağımız dikdörtgen veya kare tepsinin dibine biraz yoğurt yayıyoruz.Üstüne etimekleri diziyoruz. Kalan yoğurdu etimeklerin üzerine döküp üstünü streç filmle kaplayıp etimekler yumuşayıncaya kadar buzdolabında bekletiyoruz.

Etimekler yumuşayınca dolaptan çıkarıp doğranmış ve rendelenmiş malzemeleri sırayla birbirine karıştırmadan verev verev etimeklerin üzerine döşüyoruz.

Kısır

Malzemeler

- 2 su bardağı orta bulgur
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 1,5 çorba kaşığı biber salçası
- 1 tane limon suyu
- 2 çorba kaşığı erik ekşisi
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızıtozbiber
- Kimyon
- Zeytinyağı
- 3,4 tane sivribiber
- 1 demet maydanoz
- 1/2 demet taze soğan
- 1/2 demet taze nane
- 3,4 diş sarımsak
- Domates

Bulguru bir kaba alıp içine salçaları ekleyip kaşıkla iyice karıştıralım. Üstüne 2 su bardağı kaynar suyu döküp ağzını kapatalım. (Kalın tabanlı bir tencerede yapmayın suyun bütün ısısını tencere alacağı için bulgurunuz yumuşamaz.) 15 -20 dakika kadar bekletip ağzını açalım. İçine rendelenmiş sarımsak,limonsuyu ve erik eşkşisi, zeytinyağı, tuz ve baharatını ekleyip kaşıkla iyice karıştıralım. İyice karışınca içine doğranmış biber, maydanoz, nane ve soğanı ekleyip harmanlyalım. Servis kabına alıp domatesle süsleyelim

Soframı da arada kurup misafirlerime hazır hale getirdim.
Bir dahaki sayıda görüşmek üzere. Afiyetle kalın.

Yalancı Ta

vuk Göğsü

Malzemeler

1 Kg.Süt
3 Kahve fincanı un
125 Gr. Margarin
1 Paket vanilya
1,5 Su bardağı tozşeker
1 Paket dövülmüş damla sakızı
Süslemek için
Tarçın

Hazırlanması

- Tencereye margarini koyup eritin içine unu ve tozşekeri ekleyerek tahta kaşıkla biraz kavurun.
- Sütü de ilave edip kaynayıncaya kadar karıştırın ve ateşten alın.
- Derin bir kaseye boşaltıp üstüne vanilya ve dövülmüş damla sakızını koyup mikserle 10-15 dakika çırpın.
- Servis kaplarının içine boşaltıp buzdolabında 3-4 saat bekletin.
- Dolaptan çıkarınca tarçınla süsleyip ikram edin.

Cafe Royal

DİDEM RESNE

didem@tuzbiberdergisi.com

Merhabalar

Bu ay ki yazım yurtdışında çok uzun zamandır yapılan, ülkemizde ise yeni yaygınlaşmaya başlayan Baby Shower lardan bahsetmek istiyorum.

Bir yılı aşkın bir zamandır bloğumla sizlerle beraberim ve son 5 aydır özel günler için butik kurabiye ve cupcake hazırlıyorum, hayattaki yepyeni başlangıçlara eşlik edip bu özel anların bir parçası olmak gerçekten çok güzel... işte bu gün yepyeni bir hayatın başlangıcını kutlamak için düzenlenen baby shower partilerinden bahsetmek istiyorum.

Genellikle hamileliğin 6 ile 9 ayları arsında düzenlen, bazen anne adayının kendisi tarafından hazırlanan, bazen de çok yakın bir arkadaşın yada aileden birinin hazırladığı süpriz partilerdir. Sevdiklerinizle beraber olup bebeğinizin gelişini kutlamak , eğlenceli oyunlar oynayıp hoş sohbetler etmek her anne adayına çok iyi gelecektir.

by didem

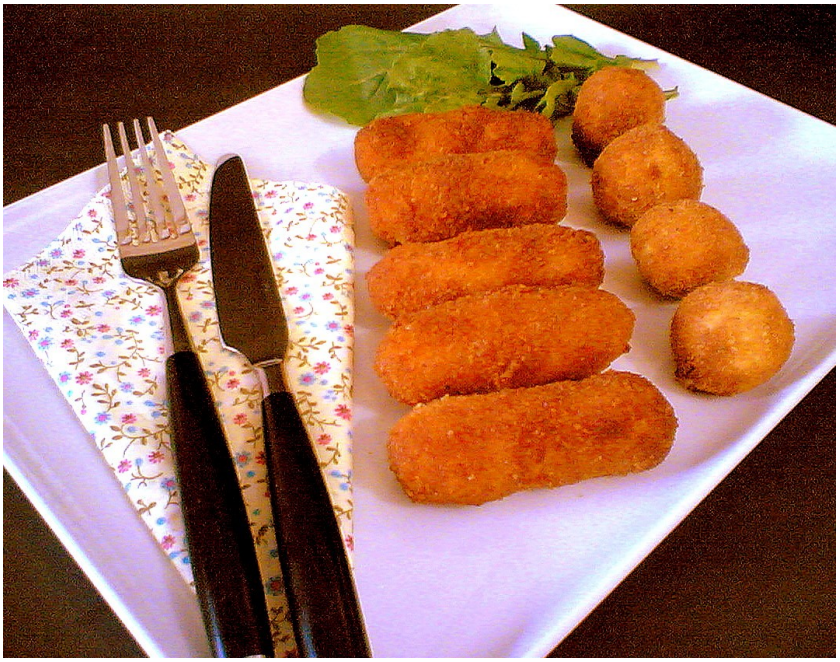
ADA GÖKÇE
ADA GÖKÇE
ADA GÖKÇE
ADA GÖKÇE
by didem

Baby shower hazırlarken öncelikle;

- Tarihe karar verilmeli ve davet edilecek konukların listesi çıkarılıp herkese haber verilerek gelip gelemeyeceklerini kesinleştirmeleri istenmelidir.
- Konuklarınızı telefonla da davet edebileceğiniz gibi çok şirin baby shower davetiyeleri ile de haber verebilirsiniz.
- Konuk sayısı belirlendikten sonra mekan konusunda karar verilmeli kişi sayısını bildirip önceden rezervasyon yapılmalıdır.
- Annenin çok sevdiği ve kendini rahat hissettiği bir mekanda ayrıca bir süpriz olabilir.
- Partinizi tek bir tema üzerinde de hazırlayabileceğiniz gibi bir temayla sınırlandırmadan da hazırlayabilirsiniz.
- Eğer bir tema seçildi ise mekanın temaya göre dekore edilmesi gerekmektedir.
- Dekorda pastel renkler tercih edilmeli ve çiçek demetleri mutlaka dekorda kullanılmalıdır.
- Konuklarınıza ikram edeceklerinizi en az 2 hafta önceden karar verip ayarlamalısınız.
- Genellikle çok yaygın olarak bebek kurabiyeleri ve cupcakeleri baby shower partilerinin artık vazgeçilmez bir parçası oldu, ben de sizlere Baby shower partisi için hazıladığım kurabiye ve cupcakelerden örnekler sunmak istiyorum .
- Anı olark konuklarınızın notlarını yazbilecekleri bir anı defteride çok hoş bir fikir olabilir.
- Fotoğraf makinenizi ve video kameranızı hazırlamayı ve bol bol çekim yapıp gününüzü ölümsüzleştirin.

En önemlisi bol bol eğlenerek dostlarınızla hoşça vakit geçirip bebeğinizle beraber başlayacağınız yeni yaşamınıza kendinizi hazırlayın...

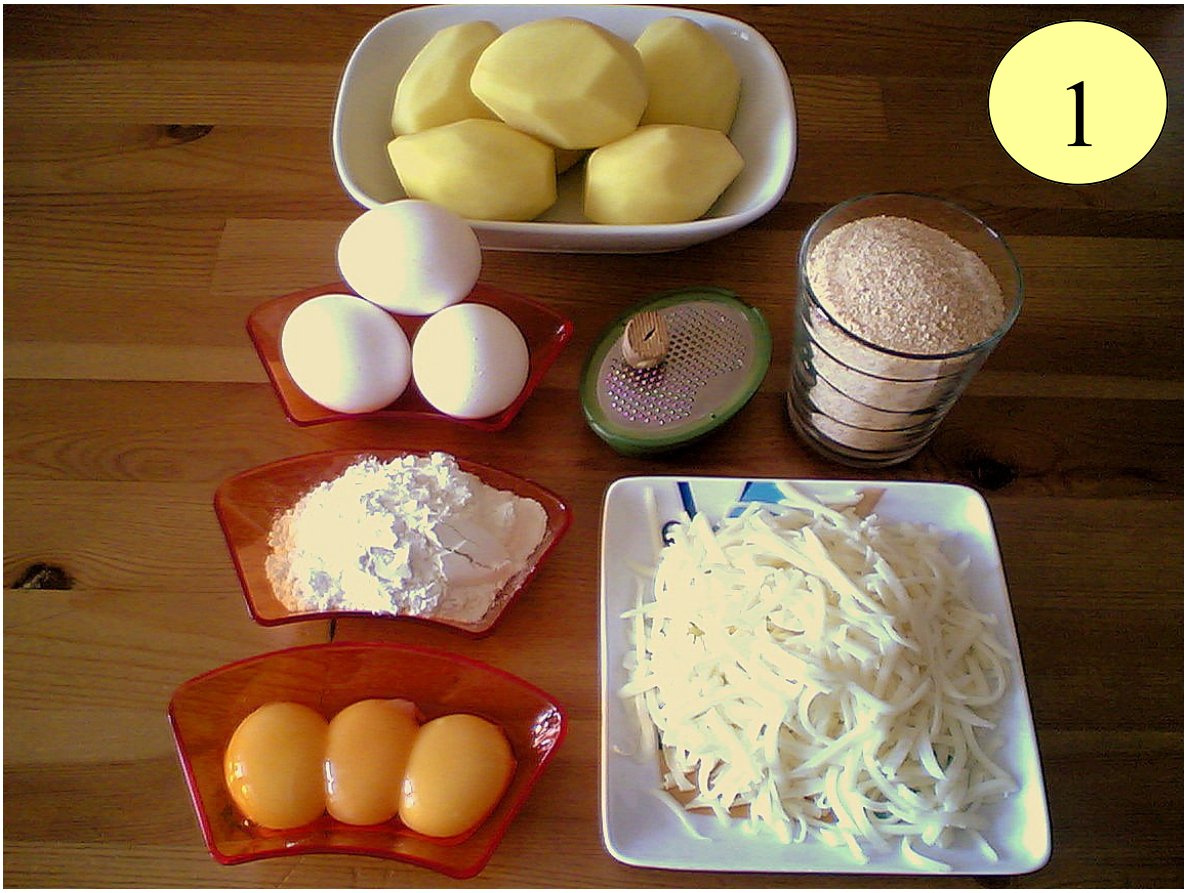
PATATES KROKET



MALZEMELER

6 Adet orta boy patates
3 Adet yumurta sarısı
4 Çorba kaşığı un
100 Gr.Kaşar peynir
1 Bardak galeta unu
3 Adet yumurta
½ Çay kaşığı muskat rendesi
Tuz, karabiber

1. **Patateslerin kabuklarını soyup dörde bölün.**
2. **Yıkadıktan sonra tencereye koyun.**
3. **Üstünü 2 parmak geçecek kadar su koyun. Patatesler yumuşayıncaya kadar pişirin.**
4. **Muskatı rendeleyin, kaşar peyniri rendeleyin.**
5. **Yumurta sarısını beyazından ayırın.**
6. **Patatesler haşlanınca suyunu süzüp, tencereyi tekrar ateşe koyun. 2 dakika daha pişirin.**
7. **Patatesleri bir kaba aktarıp iyice ezin.**
8. **Tuzu, karabiberi, muskat rendesini, 3 yumurta sarısını ve kaşar peyniri rendesini katıp iyice karıştırıp hamur yapın.**
9. **Bir tepsiye unu serpin.**
10. **Patatesli harçtan küçük parçalar koparıp şekil verin.**
11. **Unlu tepsinin içine koyun.**
12. **Köfteler bittikten sonra üzerine biraz daha un serpin.**
13. **Tepsiyi sallayarak köftelerin her tarafının unlanmasını sağlayın.**
14. **Kalan 3 yumurtayı bir kâsede çırpın.**
15. **Unlu köfteleri önce yumurtaya sonra galeta ununa bulayın.**
16. **Kızgın yağa atıp her iki tarafı da altın sarısı bir renk alana kadar kızartın**



Gerekli olan tüm malzemelerimizi hazırlıyoruz.

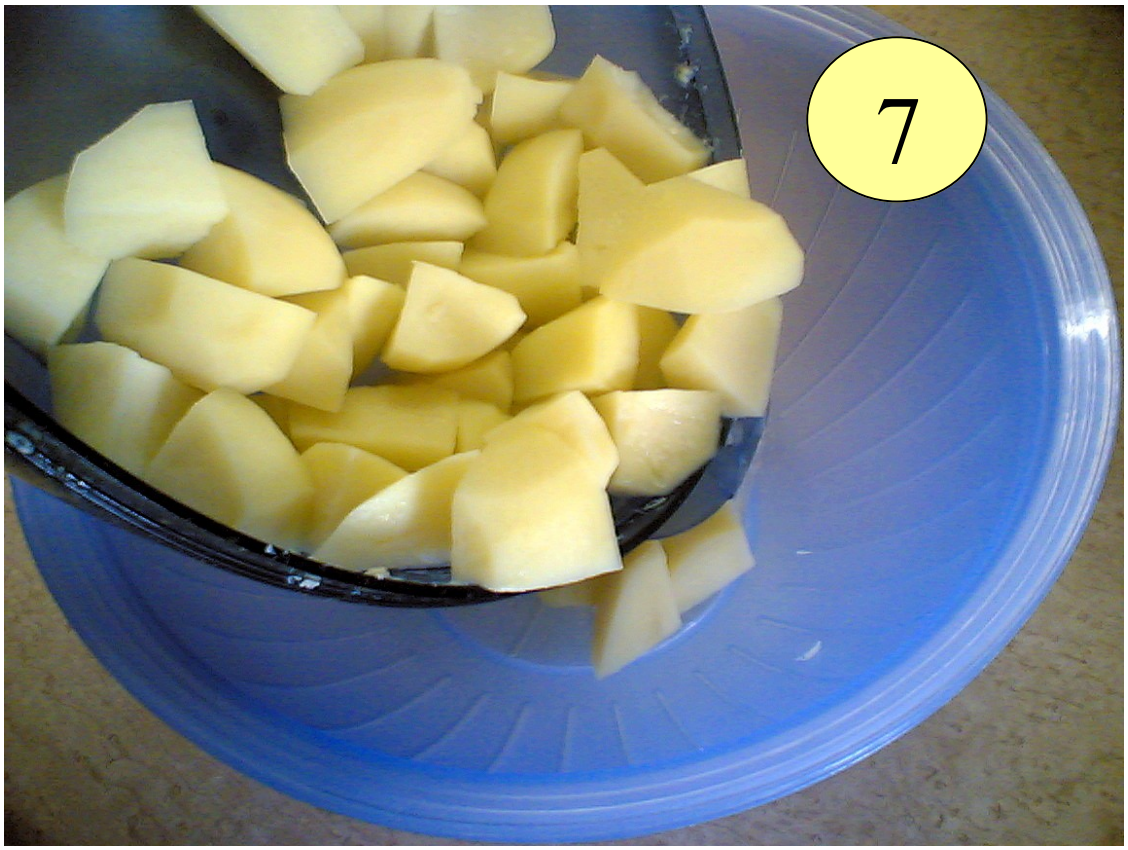
Patateslerin kabuklarını soyup, dörde bölün.

Üstünü 2 parmak geçecek kadar su koyun. Patatesler yumuşayıncaya kadar pişirin.

Muskatı rendeleyin.

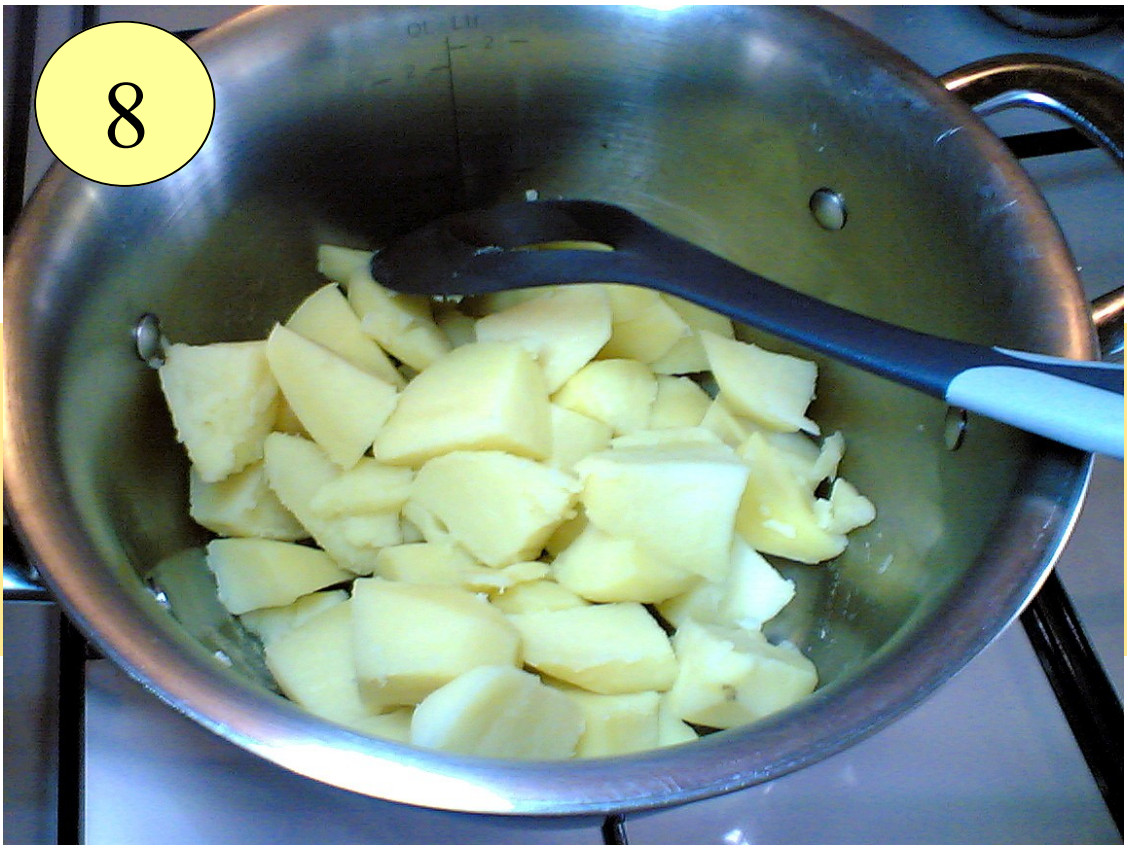
Peyniri rendeleyin.

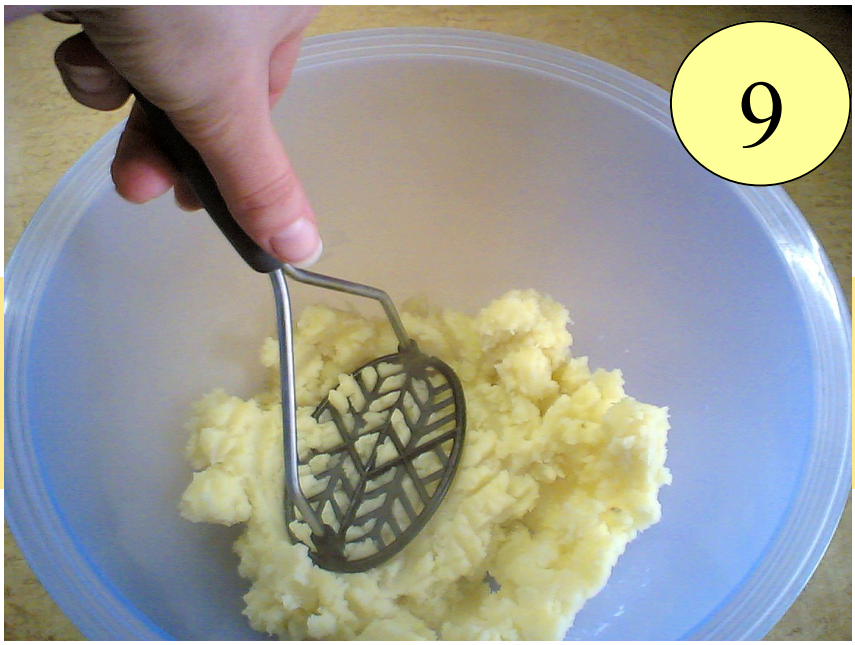
Yumurta sarısını, beyazından ayırın.



Haşlanan patatesleri iyice süzün.

Patatesleri tekrar tencereye koyup yaklaşık 2 dakika kavurun.



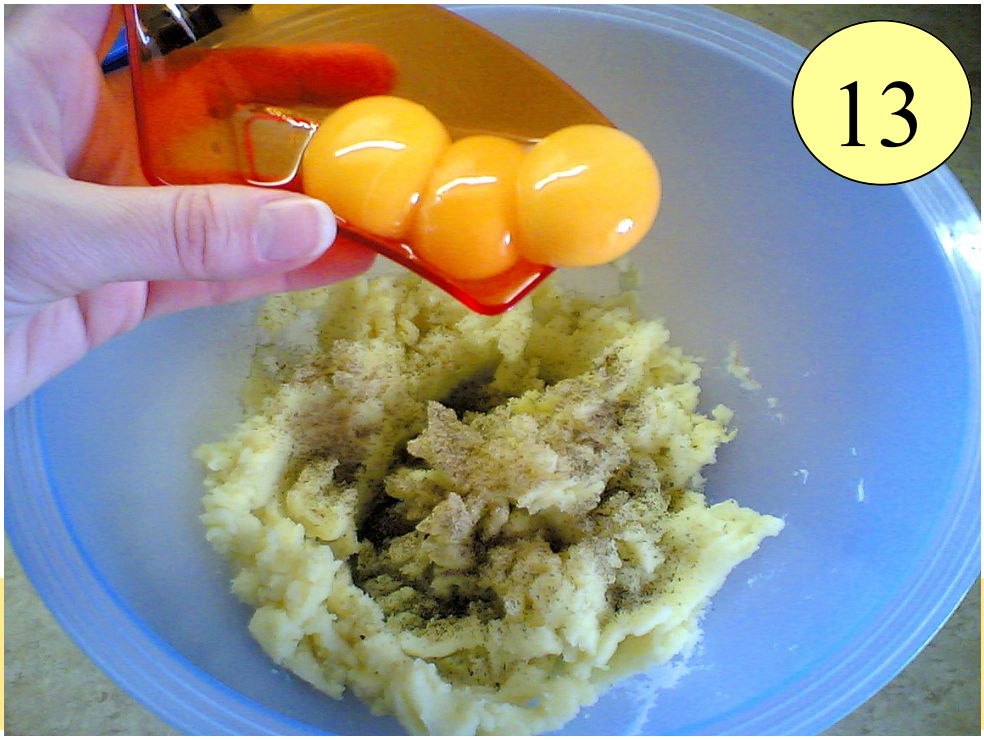


Patateleri, bir kaba alıp iyice ezin.

Tuz ekleyin.

Karabiber ekleyin.

Muskat ekleyin.



Yumurta sarılarını ekleyin.

En son kaşar peyniri rendesini ekleyin.

Eklediğimiz bütün malzemeleri karıştırıp hamur haline getirin. Elinizde şekil vererek unlu bir kabın içerisine koyun.

Bütün kroketlerin una bulanmasını sağlayın.

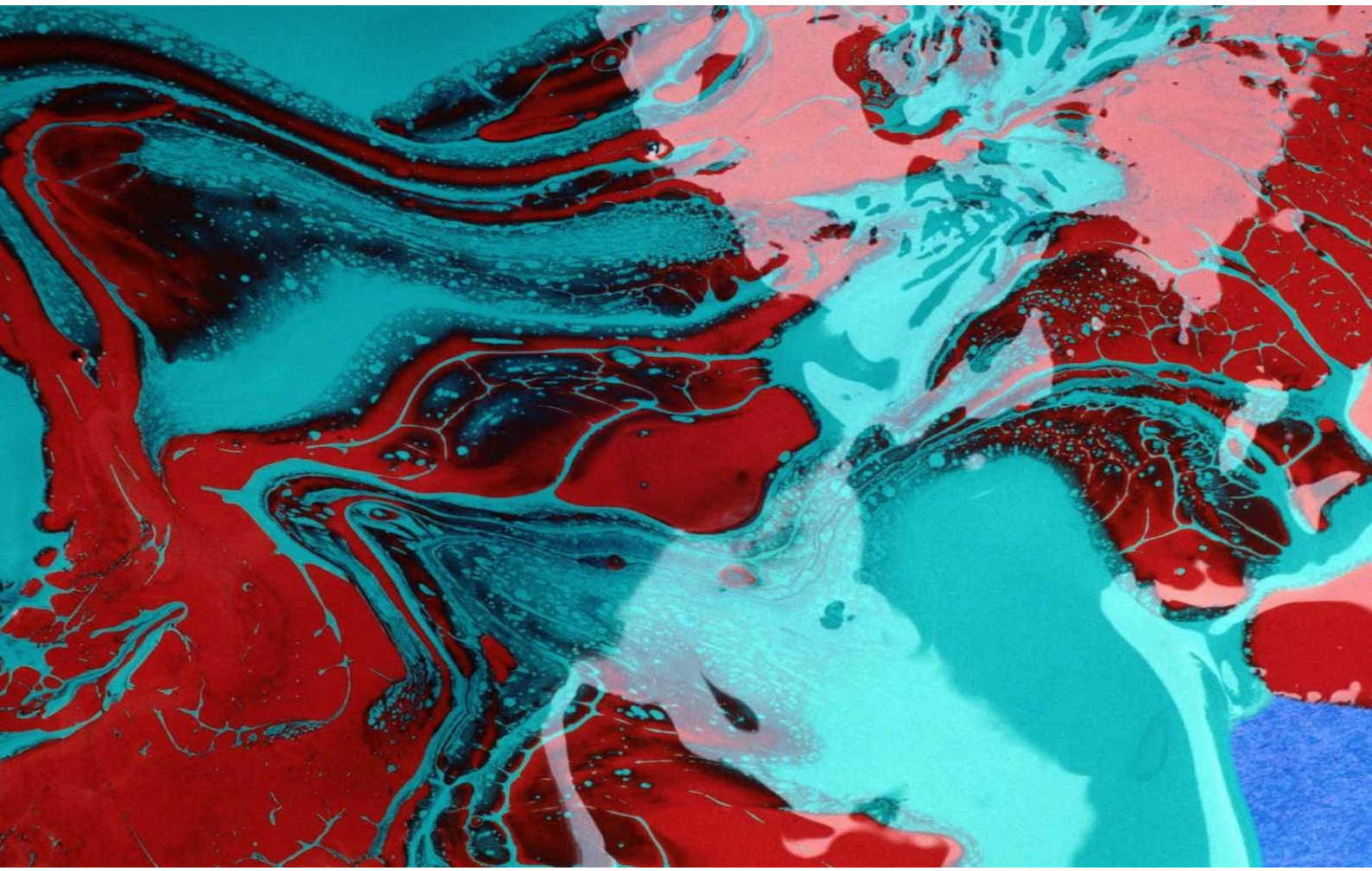
Kalan 3 yumurtayı bir kasede çırpın.

Patates kroketlerinizi önce yumurtaya bulayın.

Daha sonra galeta ununa.

Kroketlerinizi kızgın yağa atarak, her iki tarafı altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın.

HAYAT BİR KERE



Begüm Mol

begum@tuzbiberdergisi.com

Anneler günü, babalar günü, sevgililer günü derken önemli bir günü unutmak doğru olmazdı.
Ki bence, hepsinden daha önemli bir gün bu. Evet, hepinizin içinden " Kadınlar Günü" dediğini tahmin edebiliyorum. Ve belki de olmasını gönülden desteklediğim, hatta coşkuyla kutlanması gerektiğini düşündüğüm önemli bir gün. Çünkü, "KADIN" toplum içinde yaşanarak unutulan bir kavram oldu.

Peki, Kadınlar Günü nasıl oldu? Ne zaman oldu?

1975 yılında Birleşmiş Milletler bu yılı kadınlar yılı olarak ilan ediyor. Tabi ki bunun daha da derin bir başlangıcı var. 8 Mart kadınlar gününün kökeni Amerika'ya uzanıyor. 8 Mart 1857 yılında New York'ta bir fabrikada çalışan kadın işçiler greve başlıyor. Polis, grev yapan bu kadınları fabrikaya kapatıyor. Fabrika da çıkan yangın sonucu 129 kişi hayatını kaybediyor. Tüm bu yazdıklarım ayrı bir tartışma konusu yaratabilir. Yani gördüğümüz kadarıyla da, Türkiye'yi pek çok noktada eleştiren, dünya ya hakim olmaya çalışan Amerika'nın geçmişi de bembeyaz değil. Bunu bir kez daha görmüş olduk.

Oysa ki, grev yapan işçilerin tek istediği daha iyi çalışma ortamı sağlamaktı. Derler ya tarih tekerürden ibaret diye, sanırım bu da küçük bir örnek oldu bu söze. Ve Alman Sosyal Demokrat Partisinin önerisi ile 8 Mart Dünya Kadınlar Günü olarak kabul edildi.
Bu bilgiyi edindiğimde şöyle düşündüm açıkçası, kutladığımız bazı günlerin neden var olduğunu araştırmamız gerekiyor.

Burada olduğu gibi, gerçekten unutulmaması gereken nedenler bulunabiliyor. Özellikle, herkesin sütten çıkma ak kaşık olma çabaları içinde olduğu günümüzde. Ama, şu gerçeği de biliyorum ki, tabir yerindeyse, pişkin bir dünya olduk. Nasıl bir döngü, nasıl bir ilerleyiş, nasıl bir gelecek herkesi meşgul eden sorulardan sadece birkaçı. İşte, o sorunun temellerinden biri de
8 Mart'ın Dünya Kadınlar Günü olmasına neden oluyor.

Peki, Kadınlar Günü Türkiye'ye nasıl geldi?

Bir özel gün daha eklenerek, beylerin hem cüzdanına dokunan hem de takvimde özel notlara bir ilave edilen bu gün Türkiye'de nasıl doğdu? Beylere nasıl bir dert oldu?
Türkiye'de ilk kez 1921 yılında kutlanmaya başladı. Ancak, herkesin çok iyi bildiği 12 Eylül 1980 darbesi ile kutlamalara 4 yıl ara veriliyor. Türkiye'de kadınlar gününün kutlanmasındaki en önemli etkenlerden biri de 1921 yılında kominist kadınların etkisidir. Kısa da olsa, bu günün doğuşuna değinmeye çalıştım.
Özellikle şunu söylemek istiyorum, "kadınlar toplumu var ederler, kadınlar olmasa siz erkeklerde olamazdın…" gibi savunmaları asla ve asla kabul etmiyorum. Bir kadın olarak kabul etmiyorum. Bunun ötesinde kadın-erkek eşitliğine de inanmıyorum. Bu cümlemi okurken şaşırdığınızı hatta beklemediğinizi tahmin edebiliyorum.
Evet, kadın ve erkek eşit değil ve asla eşit olamazlar. Fiziksel güçleri, duygusal durumları, sahip oldukları beyin bakımından asla eşit olamazlar. Örneğin; hiçbir erkek, bir kadın kadar güçlü değildir. Bir kadının taşıdığı sorumluluğu taşıyamazlar. En basiti günlük yaşamlarını daim etme de bile zorlanırlar. Kadınlar duygusal güçleri, sezileri oldukça gelişmiştir. Bunda belki detaycı düşünmelerinin etkisi vardır ki erkekler kadınların bu huyundan pek hoşlanmazlar. Erkekler ise yüzeysel düşünen varlıklardır ve bu yüzden öngörü yetenekleri kadınlar kadar gelişmemiştir. Erkekler asla yalnız yaşayamazlar. Hayatlarında her zaman bir kadına ihtiyaçları vardır.

Kadınlar, erkekler kadar cesur olamazlar her zaman. Daha mantıklı ve acabalarla yaklaşırlar olaylara. Yalnızlığa karşı güçlüdürler ama yalnız olan kadın daha bir zordur. Yalnız olmayan kadın için ise hayat zordur. Zordur ama o asla şikayet etmez. Hatta bu zorluktan keyif alır. Erkek, işten eve geldiğinde yemek yedikten sonra, bir kanepeye çekilmeyi planlar ama kadın, erkeğinin yanında beslenir. Sonsuza dek sevebilir kadın. Aynı erkeği, bıkmadan usanmadan bekler ve sever… İsyan eder, küser, kızar ama gene de sever. Her şeye rağmen sever erkeğini.
Korunmak, sevilmek, çiçek gibi bakılmak ister kadın. Ve yalnızca sevgilisi tarafından beslenir. Hayatlarında her zaman tek bir erkeğe ihtiyaçları vardır.

Ve beylere küçük öneriler de bulunmak istiyorum. 8 Mart kadınların, mutlu yada mutsuz oldukları konuları dile getirme günüdür. Eşlerinize o gün sorun lütfen. “Seni mutsuz eden bir şey var mı diye? “Ve elbette ki bunu sadece her 8 Mart’ta değil, her elini tuttuğunuz da hissettirin. Tahmin edemeyeceğiniz, belki aklınıza gelmeyen şeyler söyleyebilir eşleriniz size. Çiçek almak için özel günleri beklemeyin. Sürpriz yapmak için neden aramayın. “ Seni Seviyorum” demekten çekinmeyin ve asla ertelemeyin. Arada eşinize “karıcım” diye seslenin. Duygusal anlam da cimri olmayın. Unutmayın ki, kadınlar sandığınız kadar anlaşılmaz ve zor varlıklar değil…

Tüm Kadınların Kadınlar Günü Kutlu Olsun…

Tavuk S

Malzemeler

Yarım kilo tavuk göğsü
250 Gr. Mayonez
10 Tane salatalık turşusu
Yarım demet dereotu
Yarım su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
Konserve mısır
Tuz

Salatası

Hazırlanması

- Tavuk göğsünü tencereye koyun .Üzerini geçicek kadar su ekleyin ve haşlamaya bırakın.
- Pişen tavuk göğsünü bir kenara alıp , biraz ılındıktan sonra ince ince didikleyin.
- İçine ince doğranmış dereotunu,tuzunu,mayonezi,salatalık turşusunu ve cevizi ekleyip karıştırın.
- Hazırladığınız karışımı servis tabağına alıp üzerini turşu,ceviz ve mısır taneleri ile süsleyin.
- Buzdolabında biraz bekletip servisini yapın.

DİYETİSYEN

OFİS ORTAMININ DOĞURDUĞU BESLENME SORUNLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

“İşe başladığımdan beri çok kilo aldım!” cümlesini her ortamda çok sık duyabilirsiniz. Bu konuda alınabilecek önlemler ve yapılabilecek şeyler aslında oldukça basit ve uygulanabilirdir. Ancak herkesin iş yeri koşulları, çalışma saatleri, işe gidip gelme süresi, kullanılan taşıt türü, beraber çalışılan müşteri kitlesi birbirinden çok farklıdır. Bu nedenle iş yeri ortamında karşılaşılan beslenme sorunları çok çeşitlilik gösterebilir ve kişiye özel çözüm üretmek ancak yüz yüze görüşmeyle sağlanabilir. Bunun yanı sıra, eğer büyük şehirde yaşıyorsanız ve gününüzün büyük bir kısmı çok kişinin çalıştığı bir plazada geçiyorsa tıpkı iş arkadaşlarınız gibi kişisel hayatınızın en önemli konularından biri olan beslenmenizde benzer sorunları ve bu sorunların doğurduğu sonuçları yaşıyorsunuzdur. Öyle bile olsa herkesin metabolizması birbirinden farklı olduğu için etkilenme dereceleri veya vücudun koşullara uyum sağlarken gösterdiği esneklik de farklı olacaktır.

Ofis ortamında karşılaşılan bazı ortak beslenme sorunlarına ve bu sorunların doğurduğu sonuçlara bakarsak önlem planlarımızı çok daha kolay yapabiliriz. İşe yetişme telaşında trafik nedeniyle geç kalmak ve kahvaltı yapmadan güne başlamak bunlardan en kötüsü sayılabilir.

Çünkü bütün gece biz uyusak bile, vücudumuz çalışmaya devam eder. Sabah da güne yakıtsız başlamış oluruz. Yeni bir güne enerjik başlamak için mutlaka yakıtımız olan kahvaltımızı yapmalıyız. Aksi halde ilerleyen saatlerde kan şekerimiz iyice düşeceği için abur cubur ve tatlı yeme isteğimize engel olamayız.

İşlerin uzaması nedeniyle öğle yemeği saatini kaçırmak ve yememek veya çok geç bir saatte yemek de yine kan şekerimizin çok düşmesine neden olur. Vücut düzeni olarak yakıt aldığında doğru ritimde çalışacağı için öğün atlamak bu ritmi bozar. Anlaşmalı yemek şirketinin yemeklerini ve mönülerini beğenmemek veya kişinin damak tadına hitap etmemesi sonucu dışardan fast-food sipariş vererek beslenmek, yüksek kalorili, posasız ve tek düze beslenmeyi beraberinde getirir. Bunun alışkanlığa dönüşmesi durumunda kilo almak ve kan yağlarının artması kaçınılmazdır.

Anlaşmalı yemek şirketinin yemek kalitesinin düşük olması, yemeğin çok yağlı pişirilmesi ve kalori dengesinin bozukluğu nedeniyle fazla ve kalitesiz kalori almak da başlı başına bir sorundur. Sonuçta her öğlen yemek zorunda olduğunuz ve değiştiremediğiniz için bir süre sonra kötü beslenme bir yaşam tarzı haline dönüşür.

Sürekli çay-kahve türü diüretik (*idrar söktüren*) sıvıların alınması sonucu fazlaca su kaybetmek, farkında olmadığımız büyük bir sorundur.

Sürekli su kaybeden bir vücut daha kolay yağlanır. Üstelik de vücut çoğu zaman su ihtiyacını açlık gibi algıladığı için iştahı arttırma yolunu seçer.

İş yoğunluğu nedeniyle unutulduğu için veya tuvalete gitme ihtiyacını bastırmak için az su içmek de aynı sorunu yaratır. Bununla beraber böbrek-idrar yolu hastalıklarına da davetiye çıkartmış oluruz. Susuzluk aynı zamanda baş ağrısına da neden olduğu için iş performansımızı ve konsantrasyonumuzu da düşürür. Ara öğün tüketilmediği veya ana öğünler atlandığı için, sık sık kan şekerinin düşmesi (hipoglisemi) sonucu açlık hissi yaşamak tatlıya ve hamur işi besinlere karşı düşkünlük yaratır. Sürekli düşen kan şekeri nedeniyle vücut şekerini arttırmak için bizi bu tür besinlere yönlendirir. Uzayan toplantılar nedeniyle öğün atlandığı için kan şekerinin düşmesi (hipoglisemi) sonucu açlık hissi yaşamak da aynı soruna neden olur. Yüksek karbonhidrat tüketimi hipoglisemiyi iyice tetikler.

Ana öğünlerde yetersiz ve dengesiz yemek yeme sonucu kan şekerinin çabuk düşmesi (hipoglisemi) ve açlık hissi yaşamak hem mutsuzluk hissi verir hem de yaşam kalitesini düşürür.

Sürekli çay-kahve türü diüretik (idrar söktüren) sıvıların alınması sonucu hipoglisemi yaşamak, mide asitinin artması ve reflü sorunlarının ortaya çıkması birbirlerini destekleyen sorunlardır. Şeker düşüklüğünün tatlı yeme eğilimini arttırması reflüyü de tetikler. Yapılan araştırmalar tatlının, basit şekerin reflüyü tetiklediğini kanıtlamaktadır.

Kan şekerinin düşmesi sonucu sinirlilik, titreme, halsizlik, yorgunluk hissi ve sürekli baş ağrısı yaşamak kişinin iş hayatını ve ilişkilerini olumsuz etkiler. Sinirli ve gergin bir iş arkadaşının olması ortamı gerginleştireceği için diğerlerinin de çalışma enerjisini yok eder. Düşen kan şekeri nedeniyle vücudun karbonhidrat (şeker) ihtiyacını bisküvi, kek, kurabiye, tatlı, kraker, cips, çikolata, pasta, poğaça vb. hamurlu ve şekerli besinlerle bastırmaya çalışmak kaçınılmaz bir kilo alma nedenidir.

Üstelik bu tür besinleri sıklıkla tüketmek bağımlılık yaratır. Yedikçe yeme isteği daha çok artar ve gitgide doğal beslenmeden uzaklaştırır.
Masanızda bulunan çekmecenizde her zaman çikolata, şekerleme, kek, bisküvi vb. besinleri saklamak hem tercih olarak yanlıştır hem de bu kötü alışkanlığı sürdürmeye neden olur. İş arkadaşlarınızla mola sürenizde birbirinize bir şeyler ikram etmeniz sonucu atıştırmaların bir alışkanlık ve psikolojik bağımlılık haline gelmesi bir iş yeri geleneğidir. Bir süre sonra herkes birbirinin sevdiği yiyecekleri öğrenir. Bir iş yeri eğlencesi olarak bu tür besinleri paylaşmak bir suç ortaklığına dönüşür. İş çıkış saatinin uzaması nedeniyle akşam yemeğini atlamak veya çok geç bir saatte yemek çoğunluğun karşılaştığı bir sorundur. Akşam yemeğinde yanlış tercihler yaparak yüksek kalori almak ve/veya yatana kadar yüksek kalorili besinler atıştırmak da zaten yavaşlamış olan metabolizmanın besinleri yağa daha kolay dönüştürmesine neden olur.

Ofis koşulları ve masa başı işler nedeniyle hareket etmemek, ofis dışında egzersiz yapmaya zaman bulamamak, zaman olsa bile bunu yapmaya enerjisiz hissetmek bir kısır döngüdür. Üstelik de bütün gün bahsettiğim bu beslenme hatalarıyla doluysa buna bir de hareketsizlik eklenince son derece sağlıksız koşullar oluşmaktadır.

Bütün bunların sonucu olarak KİLO ALMAK, VÜCUT TİPİNİN DEĞİŞMESİ, BÖLGESEL (KARIN-KALÇA) YAĞLANMASI,

KAN YAĞLARININ ARTMASI, HİPOGLİSEMİ, REFLÜ, DOLAŞIM SORUNLARI VE DEPRESYON gibi sonuçlar doğmaktadır.

Sorunlarınızı bu şekilde tespit edip farkındalığınızı arttırarak çözüme giden yolda önemli bir adım atmış olabiliriz. Her sorun tek tek ele alınıp iyileştirilmesi gereken bir konudur. Size önereceğim küçük ama etkili tavsiyeler sayesinde bu durumlardan sadece birkaçını düzelterek bile ofis hayatınızda sağlığınızı korur ve iş verimliliğinizi de arttırabilirsiniz. Tabii ki metabolik farklılıklar nedeniyle herkes aynı sonuçları yaşamayabilir, ama yine de iş arkadaşlarınız ile uyumlu bir işbirliği yaparsanız; hem kendiniz, hem de çevreniz için kalıcı bir çözüm de üretmiş olursunuz. Hiç de zor olmayan ama her zaman ihmale gelen çözümlerle, sağlığınıza kavuşup iş veriminizi arttırabilirsiniz. Belki de işle ilgili sıkıntılarımızdan bazıları beslenmemizdeki aksaklıkların bedenimize yansımasının bir sonucur.

Ofis ortamında karşılaşılan beslenme sorunlarını çözmek için yapabileceklerimiz şunlardır:

Güne kahvaltısız kesinlikle başlamamak. En azından evden çıkmadan önce 1 bardak süt içmek veya ufak bir sandviç hazırlamak. Tost, simit-peynir, simit-ayran, peynirli sandviç gibi kahvaltı seçeneklerini tercih etmek.

Öğlen veya akşam yemeği saatiniz iş yoğunluğu nedeniyle kaçacak ise ara öğün tüketmek. Ara öğün olarak taze veya

kuru meyve, tost, ayran, yoğurt, meyveli yoğurt , hazır çorba, galeta veya diyet bisküvi türlerini tercih etmek.

Ara öğününüzde tüketeceğiniz besinleri her gün evden getirmek veya en dayanıklı olanları çekmecenizde saklamak (kuru kayısı, erik, kutu süt, diyet bisküvi, galeta vb).

Öğle yemeğinde ana yemeğin yanında garnitür olarak verilen kızarmış patates, püre, pilav, makarna, börek vb. besinlerin yarısını yemek (Unutmayın masa başında hareketsizsiniz). Mönünüzde varsa mutlaka çorba, zeytinyağlı sebze, salata, yoğurt vb. yardımcı yiyecekleri tüketmek. Kepekli veya tam buğday ekmeği yemek.

Seçme imkanı varsa mönüden en düşük kalorili olanları tercih etmek.

Tatlı yerine meyve veya sütlü tatlıları tercih etmek. Yemekten hemen sonra değil ara öğün olarak öğleden sonra tercih etmek.

Masanızda sürahi veya su şişesi bulundurmak ve küçük bardaklarla sık sık içmek. Çay ve kahvenin dışında toplamda 6-8 bardak su içmek.

Çay ve kahve tüketimini sınırlamak. Yoğunluğunu azaltmak. Bunlarla beraber tükettiğiniz şeker miktarını azaltmak.

Çekmecelerinizde bisküvi, kek, kurabiye, tatlı, kraker, cips, çikolata bulundurmamak.

Toplantı ortamına müdahale etme imkanınız varsa ikram olarak taze veya kuru meyve, diyet bisküvi, galeta, tuzlu kurabiye önerisinde bulunmak.

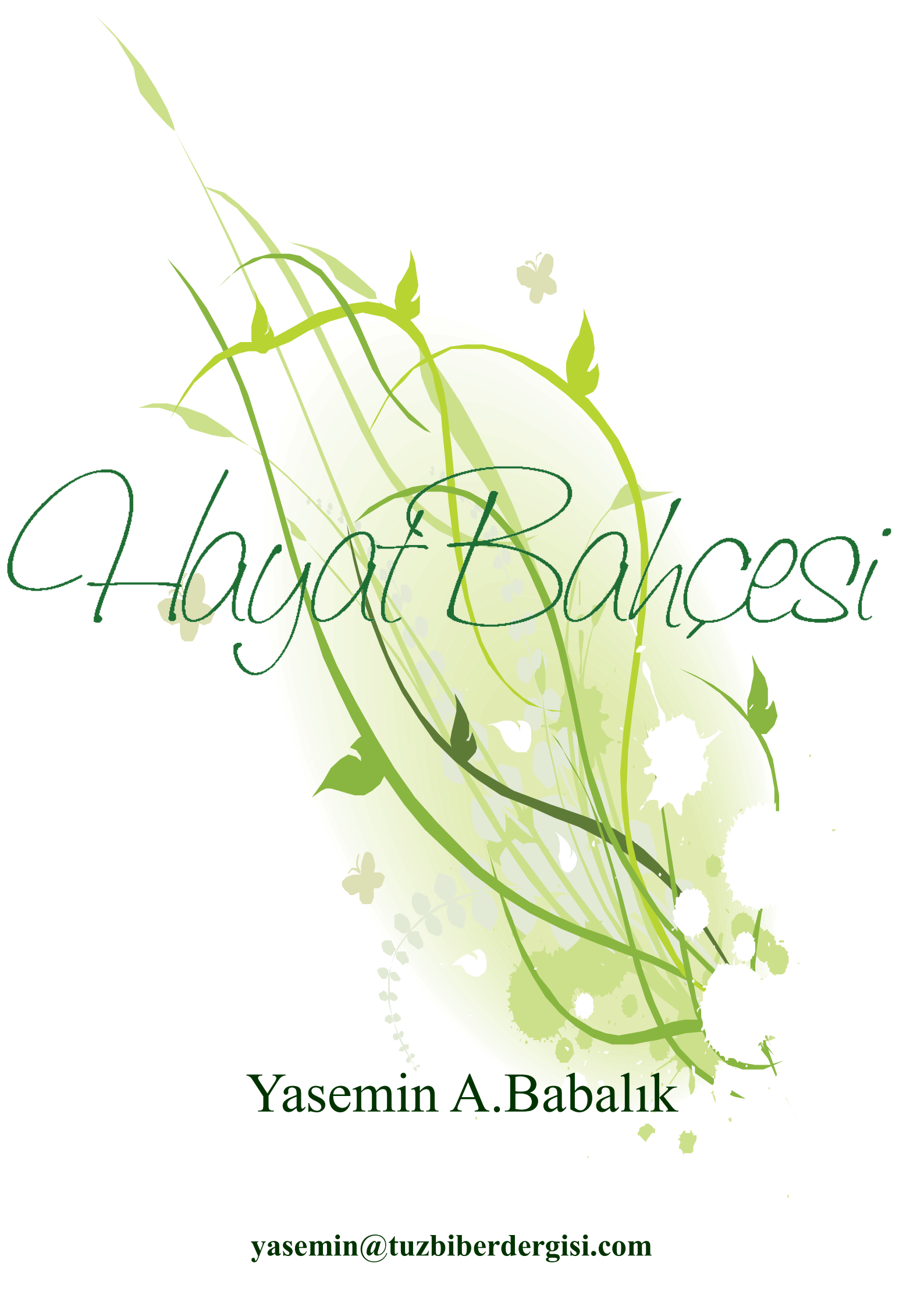
Bir egzersiz danışmanına danışarak ofis ortamında yapabileceğiniz egzersizler öğrenmek.
Asansör yerine merdiven tercih etmek.

Şirket yöneticilerine beslenme ve/veya egzersiz konularında personel için seminer almaya teşvik edecek dileklerde bulunmak.

Serap Orak Tufan
www.kendinizeiyibakin.com

TuzBİBER
Yemek Tarifleri Etkinliği

- TuzBİBER Yemek Tarifleri Etkinliği sadece kendi web sitesinde ilgili konu altında yayınlanacaktır.
- Etkinlikler, web sitesi ve blogu olsun olmasın herkese açıktır.
- Belirlenen konu üzerine yapılan tarif ve fotoğraflar yayınlanacaktır.
- Etkinlikler her ayın 1 inde başlayacak ve 30/31 inde sona erecektir.
- Gönderdiğiniz tarif ve fotoğraflardan beğenilen dört tanesi bir sonra ki ay TuzBİBER Dergisi Yemek Tarifleri Etkinliği adı altında yayınlanacaktır.
- Etkinliğe katılmanız için yapmanız gereken, belirlenen konu ile ilgili tarifinizi ve fotoğrafını, her ayın 30 /31 ine kadar ferah@tuzbiberdergisi.com adresine göndermek.
- Ocak etkinliğinin konusu Kurabiyeler olarak belirlenmiştir.



Yasemin A.Babalık

yasemin@tuzbiberdergisi.com

ANLADIM ANNE !!!

Hep böyle derdi annem ; “ Anne olunca anlarsın ”. Sadece benim değil sanırım herkesin annesi sık sık kullanır bu cümleyi. Ya da henüz anne olmadıysanız hala duyuyor olabilirsiniz muhtemelen. Hep kızmışımdır ben de bunu her duyduğumda, “ Aman neyi anlayacaksam “ diye de söylenmişimdir. Ama anne olunca gördüm ve anladım ne demek istediğini annemin. Anne olmanın ne ucu bucağı olmayan bir durum olduğunu, içinde önüne geçilemez bir kaynak barındırdığını ve kalbinin artık sadece kendin için atmadığını işte anne olunca anladım ben. Öncesinde yaşadığım hayatın aslında ne kadar yavan olduğunu, anne olmakla nasıl bir deryada kendimi bulduğumu anladım. Onu gözümden bile sakınırken, ona bir şey olmasın diye çevresinde dört dönerken aslında onun da özgür bir birey olmaya hakkı olduğunu ama onun yanlış yapmasını istemediğimi, üzülmesine incinmesine kıyamadığımı anladım. Büyüdüğünü, büyüttüğümü ve an be an benden gittiğini anladım. Elinden tutarak ayağa kaldırdığım ufaklığın yürümeyi öğrendiğini, koşmaya başladığını ve büyüdükçe yanımdan uzaklaşacağını anladım. Ve daha ne çok şey anladım, eminim her geçen gün daha da çoğalacak anladıklarım.Ben öyle pek peşinde koşulan, anasına babasına dert tasa getiren, uğraştıran bir evlat olmadım. En azından öyle olmadığımı düşünüyorum.

Laf dinleyen, kural bilen, yoktan anlayan, duru olan mülayim bir kızdım (halen de öyleyim sanırım) . Ama bazı durumlarda inadı tutan, dediği dedik çaldığı düdük tiplerden de olurdum. Tüm çocuklar kadar, asla daha fazla değil. Bu cümleyi de sanırım en çok o zamanlarda işitirdim. ‘’ Şimdi beni anlamazsın, ama anne olunca anlarsın ‘’. Neyi anlayacaktım, niye şimdi değil de anne olunca anlayacaktım, illa doğurmam mı gerekiyordu yani anlaşılması bu kadar güç şeyi kavramak için. Sanırdım ki annem bu cümleyi çok duymuş da anneannemden, sırf geçmişin hırsını almak için bana aynısını söylüyor. Yok öyle değilmiş meğerse, o da anne olunca anlamış.

Yıllar geçti, ne ben uslandım ne de annem usandı bunu tekrarlamaktan. Bekledim ben de anne olunca anlarım nasıl olsa diye. Sonra evlilik çarkının içine dalıverince henüz anlamaya değil ama aramaya başladım annemi. Düzenini, bana sunduğu konforunu, el üstünde tutmasını, yediğim önümde yemediğim arkamda, bir elim balda bir elim yağda durumlarını aradım. Bencilce nedenlerle biraz ama alışkanlıklarımı aradım hep. Yeni evin düzenini kurarken eski evin alışkanlıklarını kenara itemeyiz bir anda. Ararız, ararız ve o gün gelir anlamaya başlarız annemizi.

Ben oğlumu ilk gördüğüm anda anladım anne olmanın ne demek olduğunu, annemin yıllarca bana neden öyle dediğini. 1900 gr lık minik oğlumla ilk tanıştığım yoğun bakım odasında, onu ilk gördüğümde anladım ben her şeyi.

İçime düşen duygunun beni ömrümün sonuna kadar, son nefesime kadar bırakmayacağını o an anladım ben. Daha dakikalar önce tanıştığım bu küçük adam anlattı her şeyi bana hem de. Bu kadar kısa sürede bir ufaklık içimi bu kadar titretebiliyor ve gözümden akan yaşlara sebep olabiliyorsa demek ki daha çok şey anlatacak bu bana, dedim. Demek ki annem yanılmamış, demek ki anne olunca anlayacakmışım.

Üniversite yıllarım da arkadaşım da kaldığım gecelerde sık sık arayıp evde miyiz diye gizlice kontrol eden, dışarı çıktığımızda kiminleyim diye sorgu suale çeken, çoğu zaman babamdan gizli bana her konuda izin veren, olur olmaz her şeye evham yapıp hem kendini telaşlandıran hem beni sinirlendiren annem. Evlendiğimde bile gittim mi geldim mi, yolda mıyım, değil miyim diye endişelenen, telefonlara cevap vermezsem komşumu hatta apartman görevlimizi arayacak kadar olayı abartan annem. Koskoca evli bir kadın, hatta anne bile olmuş olsam hala benim için endişelenen, beni düşünen annem.

Artık sana kızmıyorum annem, hiç kızmıyorum. Çünkü biliyorum sen olmasan bunları kimse yapmaz benim için, sen

olmasan kimse benim için endişelenmez senin gibi.

Beni tam 20 yaşında mini minnacık bir kızken kucağına almış annem. Ben ise tam 30 yaşımda iken oğlumu dünyaya getirdim. Aradaki o 10 yıllık fark kim bilir ondan neler alıp götürdü, anneliği öğrenirken kim bilir neler yaşadı bizim bile yabancı kaldığımız. Kendince kendi anneliğini yaşarken kim bilir o neler anladı anne olmaktan. Bildiğim tek şey fedakar, eşine az rastlanır bir annem olduğu, öyle laf olsun diye değil dolu dolu anne olduğu. Anne olmanın sonuna kadar hakkını verdiği. Mart ayının 15' i annemin doğumgünü. Şimdiye kadar hiç vermediğim bir hediye vereyim istedim ona. Böyle bir yazı yazayım dedim. Ve yüzlerce insanın da şahitliğinde anladığımı söyleyeyim istedim. Doğumgünün kutlu olsun canım annem, ben de anne oldum bak ben de artık anladım.

Not: Bu yazı henüz anne olmamış ve anneleri ile çatışan genç kızlara ithaf olunur. Anne olunca anlarsınız!!!

Hafif Tarifler

Gülfem Alptekin

hafiftarif@gmail.com

Aslında tarifin ismi üşengeçler için somon olmalıydı da; daha sofistike dursun diye kağıtta somon dedim. Ama inanmazsınız, bu şekilde pişirilen somon bayağı lezzetli oluyor. Tabii, ızgarasını tercih ederim; ama ızgara yapacak durumunuz yoksa bu şekilde de deneyebilirsiniz. Hem bulaşığı da olmuyor.

KAĞITTA SOMON

MALZEMELER(2 kişilik)

400 Gr.Somon fileto
2 Çorba kaşığı soya sosu
3-4 Diş sarımsak
Karabiber

Yağlı kağıdın içine somonu yerleştirin. Derisi alta gelsin ki, kızarırsa kabuğu kızarsın. Somonun üzerine biraz karabiber serpin, çok az da soya sosu gezdirin. Sarımsakları balığın üzerine dizin. Hepsi bu kadar. Yağlı kağıt ile bir paket yapıp, tavanın içine oturtun. Yaklaşık 20-25 dakika kısık ateşte pişirin.

Yanına bir salata ve bir dilim kepekli ekmekle, işte size harika bir diyet öğünü.

Yememiz tavsiye edilen ürünlerin başında, içerdiği Omega 3 sebebiyle, somon balığı yer alıyor.

Peki somon balığında başka ne vitamini, minerali ve aminoasidi var?

Su	67.2	100 gram içinde
Kalori	180	100 gram içinde
Protein	18.4	100 gram içinde
Total Yağ	11	100 gram içinde
Omega 3	1.8	100 gram içinde
Vitamin A	22	pg/100 gram
Vitamin D	8	pg/100 gram
Vitamin E	0.6 – 4	mg / 100 gram
Vitamin B12	4	mg / 100 gram
Vitamin B1	0.21	mg / 100 gram
Vitamin B2	0.14	mg / 100 gram
Pantothenic Acid	1.3	mg / 100 gram
Pyridoxine	0.9	mg / 100 gram
Sodyum (Na)	57	mg / 100 gram
Potasyum (K)	441	mg / 100 gram
Kalsiyum (Ca)	12	mg / 100 gram
Demir (Fe)	0.4	mg / 100 gram
Selenyum (Se)	0.03	mg / 100 gram
Çinko (Zn)	0.4	mg / 100 gram
Mangan (Mn)	0.01	mg / 100 gram
Magnezyum (Mg)	28	mg / 100 gram
Potasyum (P)	245	mg / 100 gram
Bakır (Cu)	0.04	mg / 100 gram
Kolestrol	66	mg / 100 gram
Aspartik Asit (Asp)	1.9	100 gram içinde

Mutfaktan

by didem

YUSUF
EREN

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair